
الحمید دہلوی

جلد ۲

ہمدرد صحت

فن کا واحد ... نمبر ۱
ایڈیٹر حکیم عبدالحمید دہلوی
سالانہ ... رسالہ

جنوری سنہ ۶۵۹

پرنٹر و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی
مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دہلی
مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

سردی کی رُت آئی

سجاد علی قادری ایم اے

(۱)

سر سر سر سر سرد ہوائیں چلتی ہیں اس بھانت
ناچ رہا ہے تھر تھر منوا، باج رہے ہیں دانت
پی کا سندیسہ لائی سکھی ری
سردی کی رُت آئی
سردی کی رُت آئی سکھی ری سردی کی رُت آئی

(۲)

رانی بنائیں روئی کو اور جانیں روئی کا حال
اون کی دیوی نے ہیں تانے آشاؤں کی جال
پریت کی آگ سہائی سکھی ری
سردی کی رُت آئی
سردی کی رُت آئی سکھی ری سردی کی رُت آئی

(۳)

کُہر سہانا ایسا چھایا، بھائی کرجا جوٹ
ہریالی متوالی ہوئی ہے، اوس ہوئی [illegible]
لیلا چھایا چھائی سکھی ری
سردی کی رُت آئی
سردی کی رُت آئی سکھی ری سردی کی رُت آئی

(۴)

ٹھنڈ میں تادری گرمی لاوے، ماء اللحم ہے نام
ٹانک ایسا کہیں نہ پایا، دیکھے چاروں دھام
دکھ کی دوائی پائی سکھی ری
سردی کی رُت آئی
سردی کی رُت آئی سکھی ری سردی کی رُت آئی

[illegible] کی خبریں:

عالی جناب الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب متولی ہمدرد وقف کراچی کا ورودِ مسعود اور واپسی

۱۰ نومبر کی شام کو ہمدرد وقف کراچی کے متولی اور انجمن ترقی طب پاکستان کے جنرل سکریٹری عالی جناب الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب دام افضالہم اپنے برادرِ بزرگ عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ متولی ہمدرد وقف اور دیگر عزیزوں سے ملاقات کی غرض سے دہلی تشریف لائے۔ آپ کے ہمراہ مغربی جرمنی کی بون یونیورسٹی کے فاضل اور ہمدرد کراچی کے چیف کیمسٹ محترم ڈاکٹر حبیب الٰہی صاحب بھی تشریف لائے۔ کارکنان و متعلقین ہمدرد کو عالی جناب الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب قبلہ سے جو قلبی و روحانی تعلق ہے اس کا اظہار انہوں نے ان موصوف کے ورود [illegible] رنگ برنگی [illegible] استقبالیہ پروگرام پیش کر کے کیا۔ اس پروگرام کے مطابق ۱۰ نومبر کو جب آں موصوف ہوائی اڈہ سے ہمدرد منزل میں تشریف لائے تو آپ پر پھولوں کی بارش کی گئی [illegible] استقبالیہ نے فرداً فرداً ہار پہنائے۔ ۲۱ نومبر کو جناب پنڈت گوپی ناتھ صاحب امن چیرمین مجلس تعلقات عامہ دہلی اسٹیٹ کے زیر صدارت ایک شاندار استقبالیہ جلسہ میں صاحب موصوف [illegible] ہمدرد دہلی کی طرف سے ایڈریس پیش کیا گیا جس میں آں محترم کو زیارت حرمین شریفین و حج بیت اللہ اور کراچی میں جامعہ طبیہ شرقیہ قائم کرنے پر مبارکباد پیش کی گئی اور پاکستان کے سلسلہ میں آپ کی مسلسل اور انتھک خدمات کو سراہا گیا۔ ایڈریس کے جواب میں عالی جناب الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب قبلہ نے دل سے اپنی دلی محبت ظاہر کرتے ہوئے فرمایا "جب بھی زبان پر ہمدرد دواخانہ آتا ہے تو اس کے ساتھ اکثر بے اختیار دل دھڑکتا ہے اور گھر کی یاد آتے ہی یہاں کے تمام ساتھیوں اور عزیزوں کی یاد تازہ ہو جاتی ہے۔" آپ نے سپاس نامہ کے جواب میں تقریباً پندرہ منٹ مختصر مگر بے حد موثر و دلنشین اور جامع تقریر فرمائی۔ ۲۱ نومبر کی شب میں استقبالیہ پروگرام کا آخری جزو ورائٹی پروگرام پیش کیا گیا اور ۲۴ نومبر کو [illegible] قیام کے بعد عالی جناب الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب قبلہ واپس کراچی تشریف لے گئے۔

خوشی کی بات ہے کہ دیسی علاجوں کی ترقی کے لیے سائنسی تحقیقات سے کام لیا جا رہا ہے

ہمدرد مطب میں ایکس رے اور سرجری ڈیپارٹمنٹ کا افتتاح (پروفیسر ہمایوں کبیر)

ہمدرد دواخانہ میں حال ہی میں ایکس رے اور سرجری ڈیپارٹمنٹ کھولا گیا ہے جس کا افتتاح مرکزی وزیر ثقافتی امور و سائنسی تحقیقات جناب پروفیسر ہمایوں کبیر نے ۲۴ نومبر کو کیا۔ اس نئے شعبے میں ناک کان اور گلے کی بیماریوں کے مفت علاج کا انتظام کیا گیا ہے اور یہاں نہایت ہی معمولی معاوضہ پر ایکس رے کے لیے بھی بندوبست کیا گیا ہے۔ اس مقصد کے لیے طب جدید کے ماہر ڈاکٹروں اور حکیموں کی خدمات حاصل کی گئی ہیں۔ حکومت ہند کے ثقافتی امور اور سائنسی تحقیقات کے وزیر جناب ہمایوں کبیر نے اس نئے ڈیپارٹمنٹ کا افتتاح کرتے ہوئے فرمایا کہ مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوتی ہے کہ ہمدرد دیسی علاجوں کی ترقی کے لیے جدید سائنسی تحقیقات سے بھی کام لے رہا ہے۔ ہمدرد دواخانہ کی وسعت اور ترقی کے بارے میں [illegible] موصوف نے اپنی حیرت انگیز مسرت کا اظہار کرتے ہوئے کہا: "ظاہر ہے کہ اتنی بڑی ترقی دوسرے علوم اور نئی تحقیقات سے [illegible] کے بغیر حاصل نہیں کی جا سکتی اور منتظمین دواخانہ کو ان کی اس وسیع النظری پر میں مبارکباد پیش کرتا ہوں۔" جناب ہمایوں کبیر نے ہمدرد دواخانہ کی انسٹی ٹیوٹ آف ہسٹری آف میڈیسن [illegible] حکومت [illegible] کو پسند کرتی ہے اور میں ہمدرد دواخانہ کو اپنے [illegible] اس سے پہلے ہمدرد دواخانہ کی طرف سے جناب پروفیسر ہمایوں کبیر [illegible] پیش کیا گیا جس میں خاص طور سے یہ بات واضح کر دی گئی کہ [illegible] کالجوں میں پڑھائی جاتی ہے۔

نمائش ہندوستان ۱۹۵۸ء میں "ہمدرد پویلین"

۴۲ سالہ جدوجہد میں ہمدرد نے ملک اور فن کے لیے اپنا وجود کہاں تک مفید ثابت کیا اور عوام کے صحتی مسائل کو حل کرنے میں اس کی کوششوں کا طول و عرض کیا ہے اس کا کچھ اندازہ نمائش ہندوستان ۱۹۵۸ء کے ان وزیٹرز کو ہو جاتا ہے جو ہمدرد پویلین میں آ کر اس عظیم ادارہ اور صنعتِ دواسازی کے متعلق ان تصویروں کو دیکھتے ہیں، جو اس کی ماضی کی تاریخ کے ساتھ ہی موجودہ ترقی اور اس کے آئندہ منصوبوں کا اظہار کرتی ہیں۔ ہمدرد کے سادہ مگر خوبصورت پویلین میں عام لوگوں کے علاوہ ممتاز اور مخصوص ملکی اور غیر ملکی افراد بھی آتے ہیں ان سب کے تاثرات تقریباً مشترک ہوتے ہیں اور وہ عام طور پر یہ تسلیم کرنے کے لیے مجبور ہوتے ہیں کہ دیسی طبوں اور خصوصاً یونانی طب کو جدید طبی سائنس کے معیار پر لانے کے لیے ہمدرد کی کوششیں نہ صرف قابلِ تعریف ہیں، بلکہ ان کی بنا پر یہ امید بھی کی جا سکتی ہے کہ ہمدرد آگے چل کر ملک و قوم کی زبردست خدمت انجام دے گا۔ ہمدرد پویلین میں آنے والوں کے ریمارک اور تاثرات بھی دلچسپ ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ہمدرد کی ابتدائی حالت اور موجودہ ترقی یافتہ تنظیم کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں مغربی ملکوں کے اشخاص [illegible] طب سے اچھی طرح واقف بھی نہیں ہوتے، خاص طور سے قابلِ ذکر ہیں۔ حال ہی میں [illegible] مقیم آسٹریلیا کے ہائی کمشنر کے کمرشیل قونصلر ہمدرد کا پویلین دیکھنے آئے [illegible] دیکھنے کے بعد تاثر ظاہر کر کے کہنے لگے "ہمدرد بہت دلچسپ اور حیرت انگیز ہے۔ میری دلی خواہش ہے کہ اس کے آئندہ منصوبے ہر طرح کامیاب ہوں۔" اسی طرح [illegible] کمال [illegible] نے فرمایا "ہمدرد ملک اور قوم کے لیے بہترین خدمات انجام دے رہا ہے۔"

امراض و علاج

سرطان کے خلاف سائنسدانوں کی جنگ

سرطان کا مکمل علاج کر دینے والی دواؤں کی تحقیقات میں سائنسدانوں کی کامیابی کی امید پیدا ہوتی گئی ہے۔ انسداد سرطان کے لیے کیمیائی دواؤں کی تحقیقات میں پہلے ہی کافی ترقی کی جا چکی ہے۔ اسی لیے اب محققین کو یہ امید ہو گئی ہے کہ کیمیائی علاج کے میدان میں اگر بہت غور و فکر سے کام کیا جائے تو بہت جلد ایسی دوائیں دریافت کی جا سکتی ہیں جن سے سرطان پر قابو پانا ممکن ہو جائے۔ امریکا میں دل کی بیماریوں کے بعد سرطان کو ہی دوسرے نمبر کی مہلک بیماری سمجھا جاتا ہے جس سے لاکھوں امریکن مر چکے ہیں۔ سرطان کے خلاف یہ کیمیائی حملہ بہت وسیع پیمانے پر شروع ہو چکا ہے۔ امریکا میں ہر سال ایسی دواؤں کے تقریباً پچاس ہزار مرکبات تیار کر لیے جاتے ہیں جن سے اینٹی بایوٹک دوائیں تیار کی جا سکتی ہیں لیکن ابھی ان مرکبات سے کینسر کا علاج کر دینے والی کوئی دوا نہیں مل سکی۔ پھر بھی محققین کو یہ امید ہے کہ شاید ان میں سے کوئی مرکب یا انہیں دواؤں سے بنایا ہوا کوئی دوسرا مرکب سرطان کے علاج میں مفید ثابت ہو۔ تمام دوا ساز اور تحقیقاتی ادارے اس مہم میں شریک ہیں اور برابر اس بات کی کوشش کر رہے ہیں کہ سرطان کی کوئی تیر بہدف دوا انہیں مل جائے۔

امریکا کے نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے ڈائرکٹر جان آر ہیلر نے بتایا کہ ان کے ادارے میں کینسر کے مریضوں پر چالیس دواؤں کا تجربہ کیا جا رہا ہے اور ایسے تجربات کے نتائج کی روشنی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ سائنسدان اپنی تحقیقات میں کامیابی کے دروازے پر پہنچ چکے ہیں۔

بنیادی طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ کینسر انسان کو اس وقت ہوتا ہے، جب اس کے جسم کا کوئی خلیہ اچانک "دیوانہ" ہو کر اندھا دھند طریقے سے اپنی تعداد بڑھانے لگتا ہے اور اپنے اندر موجود تمام خوراک کھا پی کر دوسرے طبعی خلیوں کو بھی ہڑپ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہاں تک کہ اس دیوانہ خلیہ کی تعداد اتنی بڑھ جاتی ہے کہ وہ جسم کے کسی اہم عضو کو تباہ کر کے انسان کی موت کا باعث بن جاتی ہے۔ محققین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ آج تک کوئی ایسی دوا انسان کو معلوم نہیں ہو سکی ہے، جو کینسر کے کسی مریض کو ٹھیک کر سکے۔ بس ابھی تک صرف ایک علاج ہوتا چلا آ رہا ہے اور وہ یہ کہ دیوانگی کے زیر اثر بافتوں کو سرجری کے ذریعہ کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے یا تابکاری کے ذریعہ ایسے خلیوں کو جلا کر ختم کر دیا جاتا ہے، لیکن ایسے علاج میں جسم کے بہت سے صحت مند خلیوں کو بھی نقصان پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔

اس لیے کیمیائی علاج کے محققین ایسی دوائیں دریافت کرنے میں لگے ہوئے ہیں جو قریب کے صحت مند خلیوں کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر صرف سرطانی خلیوں کو تباہ و برباد کر سکیں۔ اس کیمیائی طریقۂ علاج سے بعض اوقات تو دوائیں ضرور ملی ہیں جن سے جریان خون کا عارضی طور پر علاج کرنا ممکن ہو گیا یا جن سے سرطان کی بعض اقسام کے مریضوں کی صحت کچھ ٹھیک رہی اور وہ جلد مرنے نہیں پائے لیکن یہ دوائیں صرف اسی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں، جب کینسر کے لیے کوئی دوسرا علاج کامیاب نہیں ہوتا۔

بچوں کے کینسر ریسرچ فاؤنڈیشن (بوسٹن) کے ایک کیمسٹ ڈاکٹر ایڈورڈ جے ماڈسٹ نے یہ کہا ہے کہ "ہمارے دفاعی محاذ کے دو اہم ہتھیار تو ابھی تک صرف تابکاری اور سرجری ہی ہیں لیکن ہم یہ امید کر سکتے ہیں کہ مستقبل قریب میں کیمیائی علاج (کیموتھراپی) بھی کینسر کے علاج کا ایک بہترین ذریعہ بن جائے گی۔"

امریکن کینسر سوسائٹی کے ایک بیان کے بموجب آج کے معالجین سرجری اور تابکاری کے ذریعہ کینسر کے ایک تہائی مریضوں کو بچانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں جب کہ بیس سال صرف ایک چوتھائی مریضوں کو بچانا ممکن تھا لیکن بہت سے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس کلاسیکی طریقۂ علاج یعنی تابکاری اور سرجری سے زیادہ کامیابی کی امید نہیں کی جا سکتی۔ نیویارک (امریکا) کے ایک معالج ڈاکٹر رہوڈز نے کہا ہے کہ سرطانی خلیوں کو جلا کر ختم کر دینے یا سرجری کے ذریعہ کاٹ کر پھینک دینے کے طریقہ سے زیادہ مریضوں کا علاج نہیں کیا جا سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ ہر سال سرطان کے ساڑھے چار لاکھ مریضوں میں سے تین لاکھ کا تابکاری اور سرجری کے ذریعہ بھی علاج ناممکن ہے۔ اس سال امریکا میں جو تقریباً ۸۵ ہزار اشخاص کینسر سے مرے ہیں انہیں بچانا ممکن تھا۔ اگر معالجین کو علاج کے موجودہ طریقوں سے کوئی بہتر طریقہ معلوم ہوتا۔ یہ انکشاف امریکن کینسر سوسائٹی نے کیا ہے۔

محققین یہ مانتے ہیں کہ کینسر کے علاج کی موجودہ تحقیق تاریخ طب کا غالباً انتہائی مہنگا کام ہے۔ ان تحقیقات کے مصارف کا ایک بہت بڑا حصہ کینسر کی کوئی تیر بہدف دوا معلوم کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ امریکن کینسر سوسائٹی کا کہنا ہے کہ یہی سال دو کروڑ سے ڈھائی کروڑ تک کی رقم کینسر کی دواؤں کی تحقیقات پر خرچ کی جائیگی۔ اس سال کینسر کے دوسرے تمام تحقیقاتی کاموں پر ساڑھے چھ کروڑ ڈالر خرچ کیے جائیں گے جب کہ دس سال قبل ان کاموں پر صرف ایک کروڑ ڈالر خرچ کیا جاتا تھا۔

گزشتہ تین سال میں حکومت امریکا نے کینسر کے خلاف اپنی جنگ

میں کافی تیزی پیدا کردی ہے۔ اسی لیے ان تمام مصارف کا ایک خاص حصہ حکومت ہی برداشت کریگی۔ امریکن کینسر سوسائٹی اس سال ان کاموں کے لیے کروڑ بیس لاکھ ڈالر خرچ کرے گی جو گزشتہ تین سال کے حساب کے لحاظ سے دوگنی رقم ہے۔ امریکا میں کینسر کیمو تھراپی کی تحقیقات کی اصل بنیاد جسم کو اندرونی طور پر دوا دے کر علاج کرنے کا پروگرام ہے جس پر نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے ۱۹۵۵ء میں ہی عملدرآمد شروع ہو چکا ہے۔ اس پروگرام کے تحت امریکا کی تمام دواساز کمپنیاں دوائیں تیار کرنیوالے اور تحقیقاتی ادارے اپنے تجربے کی تمام دوائیں مرکزی لیبارٹریوں کو بھیجتے رہتے ہیں تاکہ شاید کوئی دوا کینسر کا مکمل علاج کرنے میں کامیاب ہو جائے۔

یہ مرکزی لیبارٹریاں موصول ہونیوالی تمام دواؤں کو اپنے مخصوص چوہوں پر اور تجرباتی نلکیوں میں آزماتی ہیں اور اگر کوئی دوا انسداد سرطان میں کچھ مفید نظر آتی ہے تو اسے مزید ترقی دینے کے لیے کمپنی میں واپس بھیج دیا جاتا ہے۔ ان دواؤں کو طبی مراکز میں سرطان کے ان مریضوں پر بھی آزمایا جاتا ہے جن کا مرض بہت پرانا ہو چکا ہوتا ہے۔ اس تیز رفتار قومی مہم کے تحت تقریباً ۱۲۸ کمپنیاں اب تک اپنی تیار کردہ دوائیں ان لیبارٹریوں کو بھیج چکی ہیں۔ سال میں تقریباً پچاس ہزار دواؤں کا تجربہ کر لیا جاتا ہے۔

حال میں کینسر کی ایک مؤثر دوا جانوروں پر آزمائی گئی ہے۔ اس مرکب کو ڈائی کلورو میتھوٹرین کہتے ہیں جو کینسر کی ایک پرانی دوا میتھوٹریکزیٹ سے تیار کیا گیا ہے۔ یہ مرکب امریکن سائنامائڈ کمپنی کے ایک ادارے کا دریافت کیا ہوا ہے۔ کینسر میں مبتلا کیے ہوئے چوہوں پر اس مرکب کا تجربہ کینسر کی دوسری تمام دواؤں سے زیادہ مؤثر نظر آیا۔ محققین عنقریب انسانوں پر بھی اس کا تجربہ شروع کرنیوالے ہیں۔

محققین بتاتے ہیں کہ انسداد کینسر کی تقریباً تمام دوائیں دوسری دواؤں مثلاً اینٹی بایوٹکس کی بہ نسبت ابھی خام حالت میں ہیں۔ ان میں سے اکثر دواؤں کو "ناقابل استحالہ" کہا جا سکتا ہے جو کینسر کے مقام پر پہنچ کر خلیوں کے فضول نمو کو روک دیتی ہیں۔ یہ دوائیں ایسی شکل میں دی جاتی ہیں کہ سرطانی خلیے انہیں غیر مضر سمجھ کر کھا لیتے ہیں اور پھر یہ دوائیں اندر داخل ہو کر تمام زائد بافتوں کو نیست و نابود کر دیتی ہیں لیکن بدقسمتی سے ان دواؤں کی سمیت سے طبعی خلیوں کو بھی اتنا ہی نقصان پہنچتا ہے جتنا کہ سرطانی خلیوں کو۔ محققین کے خیال میں چونکہ سرطانی خلیے بہت بھوکے ہوتے ہیں اور وہ بھوک کے مارے زہریلی سے زہریلی چیز بھی ہڑپ کر جاتے ہیں اس لیے آئندہ یہ ہو سکتا ہے کہ سرطانی خلیوں کو زہریلی دواؤں سے ختم کر کے طبعی خلیوں کو کوئی نقصان پہنچنے سے پہلے ہی بچا لیا جائے۔

سرطان کی چند نئی کیمیاوی دواؤں کو جو انسانوں کے لیے تیار کی گئی تھیں گزشتہ سال ایک ہسپتال میں کینسر کے مریضوں پر آزمایا گیا۔ ان میں "۵ فلورو یوراسل" نام کی ایک دوا بلاشک و شبہ سرطانی خلیوں کو ختم کر دینے کی طاقت رکھتی تھی لیکن اپنی موجودہ شکل میں وہ جسم کے طبعی اور صحت مند خلیوں کے لیے بھی مضر ثابت ہوئی۔

"۵۔ فلورو یوراسل" تجربہ کرنیوالے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس دوا کے تجربے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہم کسی نہ کسی دن ایسی دوا تیار کرنے میں ضرور کامیاب ہو جائیں گے، جو صحت مند خلیوں کو نقصان پہنچائے بغیر سرطانی خلیوں کا بالکل صفایا کر دے۔" چنانچہ اس دوا کی سمیت کو کم کرنیکی کوششیں کی جا رہی ہیں تاکہ اس سے جسم کے صحت مند خلیوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے اور ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھا جا رہا ہے کہ سمیت میں کمی سے سرطانی خلیوں کے بچاؤ کا کوئی پہلو نہ نکلے۔

انسداد سرطان کی ایک دوا کا حیرت انگیز استعمال شاذ و نادر ہونے والے مگر سو فی صدی اس مہلک سرطان پر بھی ہو رہا ہے جو امید وار ماؤں کو زمانۂ حمل میں ہو جاتا ہے۔ اس کینسر کی مریضائیں چند ہفتوں کے اندر مر جاتی ہیں۔ نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر رائے ہرٹز کے ایک بیان کے بموجب ۱۹۵۵ء سے اب تک اسی مہلک کینسر کی پندرہ مریضاؤں کا علاج میتھوٹریکزیٹ سے کیا جا چکا ہے۔ ان میں سے دس عورتیں ابھی تک نہ صرف یہ کہ زندہ رہیں بلکہ ان کے جسم سے اس سرطان کا بالکل صفایا ہو چکا ہے۔ دو عورتیں تو دوران علاج میں ہی مر گئیں اور تین کا ابھی اسی دوا سے علاج کیا جا رہا ہے۔ ان میں سے ایک عورت کو دو سال ہو چکے ہیں اور ابھی تک اس میں کینسر کے دوبارہ پیدا ہونے کی کوئی علامت نظر نہیں آئی ہے۔ کینسر کے ماہرین کہتے ہیں کہ کینسر سے مکمل صحت یابی کا اعلان اس وقت تک کیا جا سکتا ہے جب ایک بار مرض کے ختم ہو جانے کے بعد کم سے کم پانچ سال تک اس کے دوبارہ پیدا ہونے کی کوئی علامت ظاہر نہ ہو۔

نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر ہیلر نے میتھوٹریکزیٹ کے ذریعہ علاج کو کینسر کی تاریخ میں ایک سنگ میل قرار دیا ہے۔ انھوں نے بتایا کہ تمام دواؤں میں اس دوا نے پہلی بار ایک ٹھوس رسولی کو نہایت کامیابی سے گھلا کر رکھ دیا ہے اور ڈاکٹر ہرٹز کے ایک رفیق کار ڈاکٹر من چیولائی نے کہا ہے کہ میتھوٹریکزیٹ کی اس کامیابی سے ہمیں آئندہ کے لیے بڑی امیدیں ہو گئی ہیں لیکن اس کامیابی کو ثابت کرنے کے لیے ہمیں ابھی کچھ اور سال چاہییں۔ ڈاکٹر لی نے مزید بتایا کہ انھوں نے بھی امید وار ماں کو کینسر کا علاج ڈان نام کی ایک دوا سے کیا اور دیکھا کہ اس دوا کے استعمال سے سرطانی خلیوں کا نشو و نما رک جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف امریکا کی ایک بڑی دواساز کمپنی میں کام کرتے ہیں جو مرکزی لیبارٹریوں

بھی اب تک آٹھ سو مرکبات بھیجے جا چکے ہیں۔

انسدادِ سرطان کے لیے حیاتیاتی مادوں کے بھی تجربے آزمائے جا رہے ہیں جو اندرون اور بیرونِ امریکا سے تجربہ گاہوں کو موصول ہوتے رہتے ہیں۔ روٹی، پھل اور مٹی میں پیدا ہونے والی پھپھوندیوں کے تجربات کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ بروکلین بوٹنگ گارڈن نے مٹی سے ایسے کئی قسم کے خوردبینی جراثیم پیدا کیے ہیں جو شاید سرطان کے علاج میں مفید ثابت ہو سکیں۔ نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ بعض درختوں کی چھالوں کا بھی تجربہ کر رہا ہے۔ کینسر کی کئی قسموں کی نمو روکنے میں بعض ہارمونی دوائیں بھی موثر ثابت ہوئی ہیں۔ مثال کے طور پر بوسٹن یونیورسٹی کی تقریباً ساٹھ عورتوں کو جنھیں سینہ کا سرطان تھا کارٹیزون اور ہیڈیزون سے عارضی طور پر فائدہ ہوا۔ اسٹروجن نام کے ایک زنانہ ہارمون سے غدۂ مثانہ کے سرطان کا علاج کرنے میں بڑی مدد ملی ہے اور ٹسٹاسٹیرون نام کے ایک مردانہ ہارمون سے پستان کا علاج کرنے میں کچھ کامیابی ہوئی ہے۔

لیوکیمیا (دمِ ابیض) ابھی تک لاعلاج مرض سمجھا جاتا ہے اسی لیے سائنس دان اس کی دوا دریافت کرنے کی بڑی شدید ضرورت محسوس کر رہے ہیں۔ لیوکیمیا کا علاج نہ تو سرجری سے کیا جا سکتا ہے اور نہ تابکاری سے کیونکہ تابکاری کی جتنی مقدار سے یہ ٹھیک ہو سکتا ہے اتنی ہی مقدار سے مریض بھی مر جاتا ہے۔

شکاگو یونیورسٹی کے ایک لیوکیمیا اسپیشلسٹ ڈاکٹر میلا پرس کا کہنا ہے کہ انسدادِ سرطان کی صرف نصف درجن کیمیاوی دوائیں لیوکیمیا کے مکمل علاج میں کچھ مفید ہوئی ہیں۔ موصوف نے مزید کہا کہ لیکن نئی دواؤں سے ہی لیوکیمیا کے مکمل علاج کی اُمید کی جا سکتی ہے۔ بچوں کے کینسر ریسرچ فاؤنڈیشن (بوسٹن) کی ایک چھ سالہ لڑکی کو جو لیوکیمیا میں مبتلا تھی بعض کیمیاوی دواؤں سے چار سال تک زندہ رکھا گیا لیکن یہ کوئی دیرپا علاج ثابت نہیں ہو سکا۔

لیوکیمیا کے مرض میں خون بنانے والی بافتیں اندھا دھند سفید خلیے تیار کرنے لگتی ہیں جو سرطانی ہوتے ہیں۔ بعض کیمیاوی دواؤں سے ایسی سرطانی خلیوں کے نمو کو روکنے میں کامیابی تو ضرور ہوئی ہے لیکن پھر یہ ہوتا ہے کہ ان خلیوں میں ایسی دواؤں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے اور ان دواؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے لیوکیمیا میں جب ایک دوا کے خلاف خلیوں میں قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے تو مریض کو دوسری دوا دی جانے لگتی ہے پھر تیسری اور چوتھی، غرضیکہ یہ سلسلہ جاری رکھنا پڑتا ہے اور یہ اطمینان کرنے کا موقع نہیں ملتا کہ مریض بالکل ختم ہو گیا۔

سرجری کے ذریعہ سرطان کا علاج کرنے میں بعض کیمیائی دوائیں بھی موثر ثابت ہوئی ہیں لیکن سرجنوں کو ابھی تک اس بات کا اطمینان نہیں ہو سکا کہ رسولی کو نکال دینے کے بعد تمام سرطانی خلیے بالکل ختم ہو گئے۔ اگر کچھ "نماگل" قسم کے خلیے باقی رہ جائیں تو وہ پھر اپنی تعداد بڑھا کر سرطان کا باعث بن سکتے ہیں لیکن بہت سے سائنس دانوں کو اس بات کی ضرور امید ہے کہ وہ آئندہ کینسر کا کوئی دوائی یا دافعی علاج دریافت کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ کئی محققین تو ایسے ٹیکے تیار کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جن سے انسان میں سرطان کے خلاف مناعت پیدا کرنا ممکن ہو جائے۔ ابھی تک وہ صرف ایک ایسی ویکسین تیار کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں جس سے چوہوں میں بعض اقسام کا کینسر روکا جا سکتا ہے۔ اس لیے عین ممکن ہے کہ آئندہ ان تحقیقات سے انسان کے لیے بھی انسدادِ کینسر کا کوئی ویکسین تیار کر لیا جائے۔

بعض محققین کا کہنا ہے کہ انسان میں سرطان کے خلاف ایک قدرتی مناعت بھی ہوتی ہے اور جن لوگوں میں یہ مناعت کمزور پڑ جاتی ہے، ان کو کینسر ہو جاتا ہے۔ اسی خیال کے پیشِ نظر اوہیو اسٹیٹ (امریکا) میں دو سال پہلے بعض تن درست قیدیوں کی جلد میں رسولیاں لگا دی گئیں اور سرطان کے بعض مریضوں کے ساتھ بھی ایسا کیا گیا۔ اس کا نتیجہ بہت دل چسپ ہوا، وہ یہ کہ تن درست لوگوں کی جلد میں لگائی ہوئی رسولیاں پنپ نہیں سکیں اور برعکس اس کے مریضوں کی جلد میں جو رسولیاں لگائی گئی تھیں ان کو بہت تیزی سے نشو و نما ہونے لگا۔ اس تجربہ سے محققین کو معلوم ہوا کہ تن درست لوگوں کے جسم میں پراپرڈین نام کا ایک مادہ کافی مقدار میں تھا جس نے ان رسولیوں کو جلد میں جڑ نہیں پکڑنے دی اور سرطان کے مریضوں میں یہ مادہ بہت کم مقدار میں تھا۔ نتیجہ یہ نکالا گیا کہ شاید پراپرڈین نامی مادہ سے ہی انسان میں کینسر کے خلاف مناعت پیدا ہوتی ہے۔

چنانچہ محققین نے کینسر کے مریضوں کو پراپرڈین کا انجکشن لگانے کی کوشش کی لیکن انھیں بعد میں محسوس ہوا کہ اس مادہ کا انجکشن لگانے کے لیے کم سے کم پندرہ ہزار پائنٹ خون چاہیے جس کا ملنا انھیں بالکل ناممکن نظر آیا۔ آخر ایک دواساز کمپنی صرف اتنی مقدار میں پراپرڈین تیار کر چکی ہے جسے چند لوگوں پر آزمایا جا سکتا ہے۔ ابھی حال میں نیویارک کے ایک بچہ کو جسے سرطان ہو گیا ہے، پراپرڈین کے انجکشن دیے گئے ہیں اور ڈاکٹروں کو خود نہیں معلوم کہ اس دوا کا بچہ پر کیا اثر ہو گا لیکن اگر دنیا امید پر قائم ہے تو یہ کہا جا سکتا ہے کہ انسان سرطان کی کوئی تیر بہدف دوا دریافت کرنے میں ضرور کامیاب ہو جائے گا۔

غدۂ درقیہ

غدۂ درقیہ گردن میں ہوا کی نالی کے دونوں طرف لوتھڑے کی شکل میں لٹکا ہوا ہوتا ہے۔ یہ غدہ ایک ہارمون جسے تھائی روکسین کہتے ہیں پیدا کر کے خون میں شامل کرتا رہتا ہے۔ متقدمین اس حقیقت سے واقف تھے کہ غدۂ درقیہ کے بڑھنے کا تعلق مرض غوطر (گھینگا) سے ہے مگر غدہ کے صحیح فعل کا ان کو علم نہ تھا۔ ممکن ہے کہ اس ناواقفیت کا سبب علم جراحت میں ناکافی مہارت ہو لیکن جدید تحقیقات اور جراحیات میں حیرت انگیز ترقی سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ غدۂ درقیہ کے ہارمون کا فعل جسم کے تمام خلیات میں عمل تکسید قائم رکھتا ہے۔ اس فعل کی بنا پر خلیات آکسیجن اور غذا کے تعامل سے جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔ جب تک غدۂ درقیہ معمول کے مطابق اپنی رطوبت کا افراز کرتا رہتا ہے، خلیات میں عمل تکسید صحیح طور پر جاری رہتا ہے۔ بصورت دیگر وظائف زندگی میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر تھائی روکسین کا افراز کم ہوگا تو خلیات میں عمل تکسید ٹھیک طریقہ پر جاری نہیں رہے گا، لہٰذا خلیات آکسیجن اور غذا کا معمول کے مطابق تعامل برقرار نہ رکھ سکے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ جسم کو ضرورت کے مطابق توانائی فراہم نہ ہو سکے گی۔ اگر ضرورت سے زیادہ تھائی روکسین خون میں شامل ہوگا تو عمل تکسید تیز تر ہو جائے گا۔ آکسیجن اور غذا کا عمل زیادہ ہوگا۔ ایسی حالت میں اگر متوازن غذا بہم نہ پہنچائی گئی تو جسم کے شحمی مادہ کی تکسید شروع ہو جائے گی اور جسم دبلا ہونے لگے گا۔ اسی وجہ سے مٹاپا دور کرنے کے لیے بعض اوقات تھائی روکسین کا استعمال کرایا جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے شحمی مادہ کی تکسید ہو کر مٹاپا کم ہو جاتا ہے۔

ہدایات: تھائی روکسین بہت خفیف مقدار میں تجربہ کار معالج کے مشورے سے تقریباً چھ ہفتے میں ایک بار استعمال کرایا جاتا ہے۔

تھائی روکسین سے متعلق امراض

غوطر یا گھینگا:- غدۂ درقیہ اپنی رطوبات (تھائی روکسین) کا افراز کرنے کے لیے آیوڈین غذا اور پانی سے حاصل کرتا ہے مگر جب غذا اور پانی سے آیوڈین کی کم مقدار فراہم ہوتی ہے یا غدۂ درقیہ اس آیوڈین کا صحیح اکتساب نہیں کر پاتا ہے، اس وقت ردعمل کے طور پر تھائی روکسین کا عمل بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے اس غدہ کے اندر خلیات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو غدہ کا بڑھ جانا یا غوطر (گھینگا) کہتے ہیں۔

عام حالات میں تھائی روکسین ۳۳۳ ملی گرام کی مقدار میں روزانہ درکار ہوتی ہے لہٰذا اس مقدار کا فراہم ہونا بہت ضروری ہے۔ ان علاقوں میں جہاں غذا اور پانی سے مناسب مقدار میں آیوڈین حاصل نہیں ہوتی وہاں کے باشندوں کے علاوہ جانوروں کے بھی گھینگا نکل آتا ہے۔

علاج:- چونکہ اس مرض غوطر میں جسم کو مطلوبہ مقدار میں تھائی روکسین کا افراز کرنے کے لیے آیوڈین فراہم نہیں ہوتی ہے، لہٰذا مناسب مقدار میں آیوڈین پہنچانے سے اس مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بقراط بھی غوطر کے علاج کے لیے سمندری پودوں اور اسفنج کی راکھ کا استعمال کرایا کرتا تھا لیکن غالباً وہ اس حقیقت سے ناآشنا تھا کہ ان چیزوں کی افادیت کا سبب آیوڈین کے عنصر کا موجود ہونا ہے۔

تھائی روکسین کا افراز کم ہونا

بچپن میں اگر غدہ درقیہ موجود نہ ہو یا تھائی روکسین کا افراز کم ہو تو ایسی حالت میں بچے کے توالد و تناسل سے متعلق اعضا کی اور دماغ کی نشوونما پر نمایاں اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بھونڈے، کریہہ المنظر، بیرحم، فاترالعقل اور بہرے ہوتے ہیں۔

علاج:- غذا کے طور پر استعمال ہونے والے جانوروں کے غدہ درقیہ کا خلاصہ استعمال کرنے سے حالات معمول پر آجاتے ہیں۔

تھائی روکسین کا افراز زیادہ ہونا:- ایسی صورت میں تھائی روکسین کے مسموم اثرات کی وجہ سے پیچیدہ قسم کا غوطر پیدا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے باہر کی طرف نکل آتے ہیں۔ آیوڈین کے مرکبات کھلانے سے وقتی طور پر فائدہ ہو جاتا ہے، مگر ابھی تک یہ نہیں معلوم ہو سکا کہ فائدہ کا سبب کیا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد اس قسم کے علاج سے فائدہ ہوتا ہے، مگر بعض وقت یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ عمل جراحی سے غدہ درقیہ کے بڑھے ہوئے حصہ کو نکال دیا جائے۔ حال ہی میں تھایو یوریا اور یوریسل وغیرہ مرکبات کافی فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔

غدہ جارالدرقیہ

غدہ درقیہ کی پشت کی طرف ½ انچ لمبے اور ¼ انچ چوڑے چار غدود منسلک ہوتے ہیں۔ یہ غدود غدہ درقیہ سے اس قدر ملے ہوتے ہیں کہ ایک عرصے تک ان غدود کے علیحدہ وجود کا پتہ ہی نہ لگایا جا سکا اور ان

کو غدۂ درقیہ ہی کا ایک حصّہ تصور کیا گیا۔ یہ غدود ایک ہارمون (پیراتھیمون) کا افراز کرتے ہیں۔ یہ ہارمون پروٹین جیسے خواص رکھتا ہے۔ کیلسیم اور فاسفورس جسم کے اندر ہڈیوں کے بنانے میں کام آتے ہیں۔ اس کے علاوہ کیلسیم اعصاب اور دل کے خلیات کے لیے بھی مددگار ہوتی ہے۔ کیلسیم کی کمی کساح، کزاز اور تشنج وغیرہ امراض میں مبتلا کرتی ہے اور اعصاب میں چڑچڑاپن پیدا کر دیتی ہے۔ خون میں مناسب انجماد (گاڑھاپن) پیدا کرنے کے لیے بھی دوران خون میں کیلسیم کی مناسب مقدار موجود ہونا ضروری ہے۔ معمولی حالات میں ایک تندرست آدمی کو ۱٫۴ گرام کیلسیم فی یوم درکار ہوتی ہے اور دوران خون میں کیلسیم کی مقدار ۹-۱۱ ملی گرام ہوتی ہے۔ فاسفورس کا کام مضبوط ہڈیوں کی تشکیل ہے اور شکر کے جزو بدن ہونے اور اس کی ذخیرہ اندوزی کے لیے بھی فاسفورس کا جسم میں مناسب مقدار کا موجود ہونا لازمی ہے۔ اس کے لیے فاسفورس کا کام خون کی تیزابیت اور القلیت کو ایک خاص معیار پر قائم رکھنا ہے تاکہ اس میں ایک شے دوسرے مادّے پر حاوی نہ آجائے۔

ان غدود کے ہارمون اور حیاتین 'ڈ' کے فعل کا ایک دوسرے سے بہت گہرا تعلق ہے۔ حیاتین 'ڈ' کا کام خون سے کیلسیم حاصل کر کے مضبوط ہڈیوں کی تشکیل کرنا ہے اور ان غدود کے ہارمون کا کام خون میں کیلسیم کی مطلوبہ مقدار میں رکھنا ہے۔ لہٰذا ان غدود کے ہارمون کا افراز زیادہ ہونے کی صورت میں مضبوط ہڈیاں نہ بن سکیں گی اور جسم میں حیاتین 'ڈ' کی زیادتی خون سے زیادہ مقدار میں کیلسیم حاصل کر کے ہڈیوں میں جمع کر دے گی۔ ایسی صورت میں کیلسیم کی مقدار فی صدی کم ہو جائے گی اور کیلسیم کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً کزاز وغیرہ رونما ہوں گے۔ لہٰذا غدہ جارالدرقیہ اور حیاتین کے فعل میں اعتدال ضروری ہے۔

غدہ جارالدرقیہ کے فعل کی بے اعتدالی بطور غذا استعمال ہونے والے جانوروں کے غدہ جارالدرقیہ کا خلاصہ استعمال کرانے سے دور ہو جاتی ہے۔

قطعات

(۱)

رونق عجیب چہروں پہ کچھ اس کے دم سے ہے
مقبول یہ جہاں میں خدا کے کرم سے ہے
یہ ہو جہاں شباب وہاں سے نہ جائے گا
ربط ایسا کچھ شباب کا مارالّلحم سے ہے

(۲)

عرقِ سرخ ہے وہ جو بوتل میں رخشاں
نئی زندگی اس کے اندر ہے پنہاں
کوئی حضرتِ خضر سے جا کے کہہ دے
ہے "ہمدرد مارالّلحم" آبِ حیواں

(۳)

بلند اس کا جہاں بھر میں ہے پرچم
اثر کا اس کے قائل سارا عالم
کہیں کیا حال ہم "مارالّلحم" کا
یہ امرت ہے، یہ ہے اکسیرِ اعظم

(۴)

ہیں کچھ لوگ مَر مَر کے جو جی رہے ہیں
تو کچھ جامۂ زندگی سی رہے ہیں
ہے کیا زندگی صرف وہ جانتے ہیں
جو "ہمدرد مارالّلحم" پی رہے ہیں

(شاعرِ ہمدرد)

یری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

حکیم محمد یامین۔ جہلم

۱۹ ستمبر گزشتہ کی بات ہے، مجھے بہت سویرے ایک پہچانی آواز پر بیدار نا پڑا۔ بالاخانے سے اس حالت میں اترا کہ قوی پورے طور پر بیدار بھی نہ ہوئے معلوم ہوا کہ ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ صاحب سردار عبدالقادر نے بلایا ہے۔ معاً میں خیال پیدا ہوا کہ میں تو ان سے قطعاً واقف نہیں ہوں، خدا خیر کرے! انہی پیام لانے والے صاحب سے سوال کیا، خیر تو ہے؟ انھوں نے بتایا کہ ب مریض کو، جسے پانچ دن سے درد شکم کی بے حد تکلیف ہے، ابھی دکھانا ہے۔ ں تیار ہو کر ان کے ساتھ ہو لیا۔ جب ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ صاحب کے مکان پہنچا تو ڈاکٹر طور صاحب بھی آ پہنچے، جو ریلوے ڈسپنسری کے انچارج تھے اور ی۔ ایس۔ پی صاحب کے مکان کے بالکل سامنے چند گز کے فاصلے پر رہتے تھے۔ یض کا نام سردار عبداللہ خاں تھا۔ ڈاکٹر طور صاحب اور جہلم کے ڈاکٹر محمد اقبال احب دونوں ان کا علاج کر رہے تھے، چوں کہ میں علاج کیلیے نو وارد تھا، اسلیے جازت ہوئی کہ میں مریض کا امتحان کروں اور بتاؤں کہ اتنے شدید اور مسلسل درد کی کیا وجہ ہے؟ مریض کے جسم پر دھپڑ بیتی اچھلنے کی شہادت دے رہے تھے۔ ان کے رنگ کی سرخی خون میں صفرا شامل ہونا ظاہر کر رہی تھی، نبض نی ہوئی، رفتار تیز، منھ کا ذائقہ کڑوا اور پیاس کی کثرت تھی اور یہ سب باتیں ظاہر ر رہی تھیں کہ صفراوی مادہ اعتدال سے بڑھ گیا ہے۔ نبض کی غیر ترتیبی معدہ میں یری کیفیت کو ظاہر کر رہی تھی۔ دریافت کرنے پر مریض نے فم معدہ پر صبح سویرے لخی کا ہونا تسلیم کیا، جس سے ثابت ہو گیا کہ وجع الفواد تو پہلے سے موجود ہے، البتہ س نے مزید ورم پیدا کر دیا ہے اور ہوا کا اخراج ڈکار وغیرہ کے ذریعہ نہ ہونے کی وجہ سے رد شکم نے شدت اختیار کر رکھی ہے۔

میں نے اپنی رائے ظاہر کر دی تو ڈاکٹر صاحب سے سوال ہوا کہ اُن کے خیال ں یہ تشخیص کہاں تک درست ہے؟ جواباً انھوں نے فرمایا کہ چوں کہ طب اور اکٹری علاج کی تھیوری مختلف ہے، اسلیے وہ میری تشخیص پر تبصرہ کرنے سے قاصر یں۔ ڈی۔ ایس۔ پی صاحب کا سوال اب علاج کے متعلق تھا کہ درد کو کتنے عرصے یں آرام ہو سکتا ہے؟ چنانچہ میں نے یہ اندازہ کر کے کہ درد کے اسباب معدہ ہی میں ہیں اور وہاں دوا زیادہ سے زیادہ دس منٹ میں اثر کرے گی، میں نے رف دس پندرہ منٹ کی مہلت چاہی۔ انھوں نے علاج شروع کرنے کی اجازت ے دی۔ میرے پاس اس وقت تیز سے تیز دوائیں موجود تھیں، مگر میں نے خدا کے بھروسے پر صرف حب کبد نوشادری کو ست پودینہ کے ساتھ استعمال کرا دیا۔ جس نے بفضل تعالیٰ فوراً ہی اثر کیا اور متلی سی رک گئی، اور صرف دس منٹ کے اندر ہی اندر وہ چاک گریباں مریض جو شدت درد سے کروٹیں بدلنے پر مجبور تھا، پرسکون ہو کر لیٹ گیا۔ میں نے مریض کو رو بہ صحت دیکھ کر ایک خوراک دوا حفظ ماتقدم کے طور پر اور تیار کی اور رخصت کی اجازت چاہی تو میرے لیے جواباً جو الفاظ استعمال کیے گئے، وہ بے حد کوفت پیدا کرنے والے تھے۔ آپ بھی سنیے: "اس وقت تو درد کی شدت میں پہلے ہی سے کمی ہو رہی تھی، اسلیے سکون ہو گیا ہے"۔ جواباً مجھے کہنا پڑا کہ درد آئندہ نہیں ہوگا۔ درد کے حملے کو آئندہ روکنے کی غرض سے ایک خوراک پہلے ہی دے چکا تھا۔

ایک بجے کے قریب دفتر میں پیادہ پھر پہنچا کہ ڈی۔ ایس۔ پی صاحب نے طلب فرمایا ہے اور مریض کو دس منٹ کے بعد قے آ رہی ہے، حالاں کہ میں جو دوا دے کر آیا تھا، اس سے بار بار قے ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ بہرحال مریض کی یہ کیفیت میرے لیے بہت پریشان کن تھی۔ ڈی۔ ایس۔ پی صاحب کی کوٹھی پر پہنچ کر معلوم ہوا کہ مریض کو درد تو قطعاً نہیں ہوا، مگر چوں کہ یونانی دواؤں پر بھروسہ نہ تھا، اسلیے سابقہ انگریزی علاج ہی جاری رکھا گیا۔ پہلے انجکشن اور پھر سالٹ حسب ہدایت ڈاکٹر صاحب استعمال کرایا گیا۔ انجکشن کو تو مریض نے ہارٹ کا فیل ہونا محسوس کرتے ہوئے ناتمام ہی باہر کھینچ دیا تھا، مگر جلاب آور دوا کے فوراً بعد سے قے بار بار ہو رہی ہے اور پیاس بے حد ہے۔ یہ معلوم کر کے پہلے تو جی میں آیا کہ دوبارہ علاج ہاتھ میں لینے کی بجائے اپنی معذوری پیش کر دوں، مگر اوّل تو درد سے شفایابی کو تسلیم کرتے ہوئے تیمارداروں کی اپنی غلطی پر پشیمانی اور پھر مریض کی طرف سے آئندہ تمام عمر کیلیے ڈاکٹری علاج سے توبہ کے تقاضے، ڈی۔ ایس۔ پی صاحب کا لحاظ ایسی وجوہ تھیں کہ میں انکار نہ کر سکا۔ چوں کہ قے کی شدت کم ہو چکی تھی، معدہ خالی تھا، معدہ کوئی چیز قبول کرنے کو تیار نہ تھا، کسی اور دوا کا استعمال بھی بیکار معلوم ہوتا تھا، چنانچہ صاف دوہرے تہرے بوردار تولیے میں صرف برف چوسنے پر ہی اکتفا کیا گیا، جو کہ اللہ تعالیٰ کی عنایت سے موثر ثابت ہوا اور پیاس اور قے کی کوئی شکایت نہ رہی۔ چھے گھنٹے گزرنے کے بعد صرف نوشادر، شورہ اور گل ارمنی، دودھ کی لسی کی بتی اور بخار کیلیے استعمال کرایا گیا۔ اس کے بعد سے پھر کبھی ان کو درد کی تکلیف نہیں ہوئی۔ آجکل وہ اپنے وطن مالوف کوٹلہ عیسیٰ خاں علاقہ احمد پور شرقیہ میں بقید حیات ہیں۔ امید ہے کہ وہ اپنی اس تکلیف کو کبھی نہ بھول سکیں گے اور انشاءاللہ معالج کو دعائے خیر سے یاد کرتے رہیں گے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

کبیر احمد سیالکوٹ

کارخانۂ قدرت میں کوئی چیز ایسی نہیں جو حکمت سے خالی ہو۔ یہ صرف ہماری کم فہمی اور لاعلمی ہے کہ ہم بعض چیزوں کو ردی اور بے مصرف سمجھ کر توجہ کے قابل نہیں سمجھتے۔ خدا تعالیٰ نے ہر چیز میں افادیت کا کوئی نہ کوئی پہلو رکھا ہے، ان سے فائدہ اٹھانا انسان کا کام ہے۔ اس حقیقت کو اکثر لوگ حسن ظن سمجھتے ہیں لیکن بعض دفعہ کوئی ایسا غیر معمولی واقعہ پیش آتا ہے کہ اس کو تسلیم کرنا ہی پڑتا ہے۔ تقریباً دس سال کا عرصہ ہوا کہ ایک رات میرے دانتوں میں اچانک درد شروع ہوا، نیند اچاٹ ہو گئی اور میں بے چینی کی حالت میں بستر سے اٹھ کھڑا ہوا۔ گھر کی ذخیرہ اندوزی کا کھنگالنا مناسب نہ سمجھتے ہوئے خود ہی ایک کمرے میں دواؤں کا موجود ہونا لازمی اور کافور کے تیل کے دو تین قطرے روئی پر ڈال کر درد والی داڑھ پر رکھ لیے۔ کچھ آرام آیا، تاہم طبیعت بہت بے حال ہو چکی تھی۔ بستر پر لیٹ دو منٹ اور لگا اختر شماری کرنے۔ آخر خدا خدا کر کے معمولی غنودگی طاری ہوئی۔ صبح سب سے پہلے جس کی آنکھ کھلی وہ میں تھا۔ درد کافی زور پر تھا اور مسوڑھے سوج چکے تھے۔ گھر والوں نے اٹھ کر جو میری حالت دیکھی تو ان کے پاؤں تلے کی زمین نکل گئی۔ فوراً ایک چھوڑ دو ڈاکٹر بلوائے جنھوں نے بہت سی دوائیں دیں اور سینک وغیرہ کرنے کی تاکید کی لیکن آرام نہ آنا تھا نہ آیا۔ ایک اور قریب ہی ایک حکیم صاحب تھے ان سے مشورہ کیا تو انھوں نے لونگ کا تیل تجویز کیا جس سے کچھ دیر کے لیے درد میں کمی ہو گئی لیکن پھر اس نے وہ شدت پکڑی کہ پناہ بخدا۔ اسی ادھیڑبن میں تین دن گزر گئے۔ اب پھر ڈاکٹروں کا رخ کیا۔ ٹیکے وغیرہ لگے۔ مسوڑھوں پر پھریریاں لگائیں۔ مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

یہ روزمرہ کی بات ہے کہ جب کوئی بس نہیں چلتا تو خدا یاد آتا ہے۔ والدہ صاحبہ تو پہلے ہی مذہبی رنگ میں رنگی تھیں۔ جب بڑی بوڑھیوں نے اس کی طرف توجہ دلائی تو بڑے انہماک سے ختم قرآن ہوا اور نذر و نیاز دی گئیں۔ جھاڑ پھونک اور تعویذوں کا زور ہوا، لیکن درد کا زور نہ ٹوٹا۔ میں بھی اب مایوس ہونے لگا۔ صبح شام خام خیالوں میں رہتا اور سوچتا کہ شاید عمر بھر ایسا ہی رہوں۔ دل جمعی مطلق نہ رہی اور درد نے جسمانی حالت بھی کمزور کر دی۔ دوست بڑے مضطرب ہوئے۔ ہر ایک نے اپنے تجرباتی ذخیروں سے طرح طرح کے نسخے تجویز کیے اور ساتھ ہی ان کے استعمال میں زبردستی بھی کی جانے لگی۔ گھر کی دواؤں سے تو بعض دفعہ چھٹکارا مل جاتا تھا لیکن ان سے پیچھا چھڑانا محال تھا۔ دن تو اسی کشمکش میں گزرتا مگر رات کو نیند حرام ہو چکی تھی۔

بے چینی میں ایک ہفتہ گزر چکا تھا لیکن حالت دن بہ دن بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ مسوڑھوں کی سوجن کافی بڑھ چکی تھی۔ ایک دن سہ پہر کے وقت والدہ صاحبہ کو نہ جانے کیا خیال آیا کہ مجھے فوراً تیاری کا حکم دیا کہ کہیں چلنا ہے۔ جی تو نہ چاہتا تھا کیوں کہ میں جانتا تھا کہ کسی مزار پر ہی جائیں گے۔ غرض مند دیوانہ ہوتا ہے۔ چار و ناچار ان کے ساتھ جانا ہی پڑا۔ وہ مجھے حضرت شاہ اعلیٰ الحق صاحب کے مزار پر جو سیالکوٹ کے جنوبی حصے میں مرجع خلائق ہے لے گئیں۔ وہاں فاتحہ خوانی کی اور دعا مانگی۔ میں بھی بے تاب تھا۔ دل کا پیمانہ چھلک کر ہی رہا۔ آنکھیں چھلکیں اور باہر آیا۔ وہاں والدہ صاحبہ نے یونہی حسرت و یاس کی حالت میں چراغ کا کاجل انگلی پر لگایا اور میرے مسوڑھوں پر مل دیا۔ دل تو نہ چاہتا تھا، لیکن ادب و بزرگداشت کے پیش نظر دم نہ مار سکا۔ گھر واپس آیا، مگر راستے میں بڑے لوگوں کی خوش فہمیوں پر دل میں خوب ہنسا۔ شام ہو چکی تھی۔ بستر پر جا کر لیٹا تو ایسی نیند آئی کہ سبحان اللہ۔ دوسرے دن دس بجے آنکھ کھلی۔ اٹھا، ہاتھ منہ دھونے لگا تو منہ سے سیاہی نکلتی دیکھ کر یاد آیا کہ مجھے پچھلے دنوں درد رہا ہے۔ مسوڑھوں پر انگلی رکھی تو ایسا معلوم ہوا کہ انھیں کبھی کچھ تھا ہی نہیں۔ بڑی خوشی ہوئی اور اچھلتے کودتے غسل خانے سے باہر نکلا۔ گھر والوں کے لیے تو گویا عید تھی۔ وہ خوشیاں کی گئیں کہ اب یاد کرتا ہوں تو پھر بیمار ہونے کو جی چاہنے لگتا ہے۔

دنیا داروں کی روش پر چلتے ہوئے میں نے کاجل کی تحقیق کی اور تجربے کے طور پر عام کاجل (توے کی سیاہی وغیرہ) کو آزمایا تو وہ کافی مفید ثابت ہوئے۔ لیکن سب سے بہتر جو کاجل ثابت ہوا وہ سرسوں کے تیل کا تھا۔ اگرچہ شفا خدا نے اس ناچیز سیاہی میں رکھی ہے تو بھی میں اس کاجل کو کبھی فراموش نہیں کر سکتا جس نے میری دستگیری کی اور ایک معمولی سی چیز کے فائدوں سے آشنا ہونے کا موقع دیا۔

علم نباتات میں مسلمانوں کی ترقی

بعض مورخین کا خیال ہے کہ اسلام کی ترقی کے دور میں علم النباتات کے بارے میں بہت کم معلومات تھیں لیکن میرا خیال ہے کہ اہل عرب نے نہ صرف نباتات سے متعلق یونانی کتابوں کے تراجم کیے بلکہ اس میں مفید اور قابل قدر اضافات بھی کیے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کا نام آج تک دنیائے طب کے آسمان پر آفتاب بن کر چمک رہا ہے۔

تاریخ کا مطالعہ کرنے سے یہ پتا چلتا ہے کہ نباتات کے متعلق اہل یونان نے جو کارنامے انجام دیے ہیں وہ قابل احترام ہیں۔ حضرت مسیح سے تقریباً ۳۷۰ برس پہلے ارسطو کے شاگردوں میں سے حکیم تھیوفرسٹس گزرا ہے جس نے اپنی زندگی جڑی بوٹیوں کی تحقیق و جستجو میں بسر کردی۔ یہ درختوں اور جڑی بوٹیوں کے علم کا پہلا عالم بیان کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے یونانی عالم نباتات کے سوا جن کو وہ ادویہ کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے، دوسرے پودوں سے واقف نہیں تھے۔ پودوں کی تلاش اور جستجو میں حکیم دیسقوریدوس کا نام بھی قابل ذکر ہے اور اس کی بہت سی تصانیف آج بھی مختلف لائبریریوں کی زینت بنی ہوئی ہیں اور اسی طرح بہت سی کتابیں ہیں جن کو جالینوس جیسی معزز شخصیت کی طرف منسوب کیا جاسکتا ہے۔ دیسقوریدوس اور جالینوس کی بعض کتابوں کے یونانی الاصل نسخے ناپید ہیں، مگر ان کے عربی تراجم اب بھی مصنفین کی غیرمعمولی قابلیت کا خاموش زبان سے اعتراف کررہے ہیں۔

آٹھویں صدی سے بارھویں صدی کے درمیان، عربوں نے علم الصیدلہ (دواسازی) کو بام عروج پر پہنچا دیا تھا اور ایک محتاط مطالعے و تجربے کی روشنی میں انھوں نے نہایت کارآمد دوائیں طبی دنیا میں رائج کیں۔ ان دنوں عرب انواع و اقسام کے درختوں اور پودوں کا گہوارہ بنا ہوا تھا، جو تمام دنیا کے خوشبودار گوند اور بعض کارآمد مسالے مہیا کرتا تھا، مثلاً کندر، مُر، دارچینی اور خیارشنبر وغیرہ۔ نباتات کے عرب فاضلوں میں الغافقی اور ابن البیطار کے نام خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

درحقیقت عرب مصنفین کے علم کا آغاز آٹھویں صدی سے ہوتا ہے جنھوں نے تاریخ طبیعی (نیچرل ہسٹری) پر خاص قسم کا مواد پیش کیا ہے۔ بصرہ کے الاصمعی (۲۰۲ – ۲۸۰) نے مندرجہ ذیل عنوان کے تحت کتابیں لکھی ہیں۔

کتاب "اسپ"، "کتاب شتر"، "کتاب" درختوں اور پودوں پر" اور "شراب" اور "کھجور" پر بھی بعض کتابیں لکھی ہیں۔

ابن ماسویہ نے نویں صدی ہجری میں ایک کتاب "الفلاحۃ النباتیۃ" مرتب کی جس میں جانوروں کے علاوہ مختلف پودوں کے بارے میں بھی بہت اچھی معلومات پیش کی ہیں۔

دسویں صدی میں ابومنصور موافق بن علی ہراوی نے ایک کتاب "الابنیہ الحق الادویہ" لکھی۔ یہ کتاب یونان، شام، عرب اور ہندوستان کے مشہور مصنفین کی تصنیفات کے مطالعے کے بعد ترتیب دی گئی ہے۔ جیسا کہ ایک انگریز مورخ بھی اس طرف اشارہ کرتا ہے کہ اس کتاب میں بعض مقامات پر سنسکرت یا اس سے ملتے جلتے الفاظ بھی ملتے ہیں، جو اس امر کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ فاضل مصنف نے ہندوستانی جڑی بوٹیوں پر بھی کچھ نہ کچھ مواد پیش کیا ہے۔ چناں چہ وہ اپنے اس کام کے بارے میں خود فرماتے ہیں کہ:

"میں نے اس کتاب کی تصنیف کے سلسلے میں بہت سے لائق اطبا اور قابل اشخاص کی بہترین کتابوں کی تحقیق کی ہے اور ان کی تحریروں کا نہایت محنت و کوشش سے مطالعہ کیا ہے، جو مفرد اور مرکب غذاؤں اور دواؤں کے بارے میں ہیں اس کے ہمراہ میں نے دواؤں کے اثرات، فوائد، برے نتائج اور مزاج کا بھی مطالعہ کیا ہے، جو کہ چار درجات میں منقسم ہے۔"

فاضل ممدوح نے اپنی اس کتاب میں کل ۵۸۵ دواؤں کے بارے میں مواد پیش کیا ہے جن میں سے ۴۶۶ نباتی، ۷۵ معدنی اور ۴۴ حیوانی ہیں اور ان کو چار گروہوں بہ الفاظ افعال تقسیم کیا ہے۔

چناں چہ اب ہم اس قابل قدر کتاب کے چند اقتباسات پیش کرتے ہیں:

آلو بخارا: اس کی بہت سی قسمیں ہیں، لیکن اس کی تمام قسموں میں سے باغ کا آلو بخارا بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ آلو بخارا جسم کو نرم اور ملائم بناتا ہے، صفرا و پت کو خارج کرتا ہے، خصوصاً جب کہ یہ ترش ہو۔ قلب کی بے چینی و اضطراب میں کمی کرتا ہے، بشرطیکہ اس کا سبب حرارت ہو۔ ظاہر ہے کہ قلب کی بے چینی و بے آرامی تو بہت سے اسباب سے ہوسکتی ہے۔ ایسی حالت میں آلو بخارا کیوں کر فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے؟ صفرا کی شدت و حدت

میں سکون لاتا ہے اور خواہشاتِ نفسانی کو سکون دیتا ہے۔

خراب ہیں اس کے پتوں کو ابال کر منہ صاف کرنے یا غرارہ کرنے سے سینہ اور گلے کی تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں بشرطیکہ اس کی وجہ نزلہ ہو۔

اس کے درخت کا گوند منہ اور جلد کے بعض عوارض کے لیے نہایت مفید ہے۔

ترنج : اس کے چار اجزا مشتمل ہیں :

(۱) چھال، اس کا مزاج آگ کی طبیعت کے مانند دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔ یہ روح کو قوت پہنچاتا ہے اور مقوی معدہ ہے مختصر یہ کہ اس کے اثرات دارچینی سے ملتے جلتے ہیں۔

(۲) گودا، اس کا مزاج پانی کی طبیعت کے مانند دوسرے درجہ کے درمیان بلغم سرد و تر ہے۔ یہ ہضم کے لیے بھاری ہے۔ اس وجہ سے معدہ کے لیے مضر ہے۔ یہ ریاح کی پیدائش میں حصہ لیتا ہے اور درد قولنج کا باعث ہوتا ہے۔

(۳) مرکز عصارہ، شہد اور دیگر گرم دوائی اجزاء (اجزاء دوائیہ حار) کے ملانے کے بعد نتیجے کے طور پر اور بھی زیادہ گرم اور تیز ہو جاتا ہے۔

اس کا عصارہ، جو تیزاب کہلاتا ہے خاک کی طرح، دوسرے درجے کے آخر میں سرد و خشک ہے۔ یہ صفرا کی شدت میں کمی کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے، خصوصاً جو گرمی کے باعث ہو اور جسم کو سہارا بخشتا ہے۔ یہ مستولی اور کالے دھبوں کے لیے مفید ہے۔ آنکھوں کی پیلی رنگت (جیسا کہ یرقان و صفر میں ہو جایا کرتا ہے) دور کرنے میں مفید ہے۔ اس مقصد کے لیے اس کو قطرہ قطرہ آنکھ میں ٹپکائیں۔

(۴) تخم، ترنج کے بیجوں کا مزاج، ہوا کی طبیعت کے مانند، دوسرے درجے کے وسط میں سرد و تر ہے عمل ہضم کے لیے بھی بھاری ہے۔ اس کا استعمال بواسیر میں کیا جاتا ہے۔ بچھو کے زہر کے لیے تریاق ہے۔ اس مقصد کے لیے اس کو بمقدار دو ماشے غذا میں استعمال کرائیں اور اس کے بیجوں کو باریک پیس کر بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں۔

اس کے پتوں کے اثرات، اس کی چھال کے خواص کے مانند ہیں۔ لیکن بلحاظ مزاج حشیشۃ النحل[1] کی مانند ہے۔ اس کے پتوں کو منہ میں چبانے سے تنفس کی ہوا خوشبودار ہو جاتی ہے اور منہ سے پیاز اور لہسن کی بو کو دور کرتا ہے۔

جالینوس کہتا ہے کہ اس کی چھال کا تیل لقوہ میں اور اطراف و جوانب کے فالج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے تخموں کے روغن کی طرح چھال کا تیل بھی بچھو کے زہر کیلیے تریاق کا کام کرتا ہے۔

چینی سنگترہ بھی ایک زبردست تریاق کی حیثیت رکھتا ہے جبکہ اس کو خشک کر کے پیس کر اور شہد میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ اس کا مرکز رگاڑھا، رس صفرا کو خارج کرتا ہے متلی کو دور کرتا ہے اور نفسانی خواہشات کو بھڑکاتا ہے۔ عام طور پر اس کے فوائد بھی عصارۂ اترج سے ملتے جلتے ہیں۔

کھجور : دیر میں ہضم ہوتی ہے لیکن کثیر الغذا ہے مجموعی طور پر یہ بدن کو تقویت پہنچاتی ہے۔ خون میں اضافہ کرتی ہے اور منی کی پیدائش میں بھی حصہ لیتی ہے۔ بادام اور خشخاش کھجور کے برے اثرات کی اصلاح کرتے ہیں۔ اس کی تمام قسموں میں سے اعلیٰ ہرون کی کھجوریں ہیں۔ اس کے بعد پیلے رنگ کی کھجوروں کا درجہ ہے، لیکن سب سے خراب قسم میں کالے رنگ کی کھجوریں شمار کی جاتی ہیں۔ ان کے کھانے کے بعد انار کا استعمال، سکنجبین کا پینا اور چینی سرکہ و عرق گلاب بہ اضافہ سماق کا استعمال بہت اچھا تصور کیا جاتا ہے کیونکہ یہ چیزیں کھجور کے برے اثرات کی اصلاح کرتی ہیں۔

املی : دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے انفعال میں آلو بخارہ کی مانند ہے مرطوب ہونے کے باوجود جسم کو دبلا اور کمزور کر دیتی ہے۔ املی، ریشوں بیجوں اور گودے پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ گرمی کو کم کرتی ہے صفرا (پت) کے تسکین کا باعث ہے متلی اور قے کو روکتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور جسم کو نرم و ملائم بناتی صفراوی بخاروں و حمیات صفراویہ میں خصوصاً نفع بخشتی ہے لیکن سینہ اور پھیپھڑے کے لیے نقصان دہ ہے۔

مندرجہ بالا اقتباسات اس بات کی روشن دلیل ہیں کہ مصنف نے علم انفعال الادویہ کی اپنے زمانے اور قابلیت کے لحاظ سے بہترین معلومات پیش کی ہیں تاکہ مطالعہ کرنے والے اس علم سے پورے طور پر فائدہ اٹھا سکیں مصنف نے اپنی کتاب میں جالینوس کے اقوال بھی پیش کیے ہیں اور بعض مقامات پر دیسقوریدوس کے بھی، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ فاضل مصنف نے اپنی اس کتاب کے لیے متقدمین کی کتابوں سے کافی مواد لیا ہے۔ ان سب باتوں کے علاوہ مصنف نے اپنی کتاب میں اس قسم کا مواد پیش نہیں کیا، جو کسی پودے کو پہچاننے میں مددگار ثابت ہو سکے۔ اس کی وجہ مصنف کا یہ خیال ہے کہ اس کتاب کو پڑھنے والے حضرات اس قسم کی چھوٹی چھوٹی باتوں سے واقف ہیں۔

اس کے بعد فن نباتات کے میدان میں، رشید الدین ایرانی، ابو جلجل، شیخ بو علی سینا، ابن رشد، ابو العباس النباتی و ابن البیطار کے نام

---

[1] : حشیشۃ النحل ایک قسم کی بوٹی ہے جو بادرنجبویہ سے ملتی جلتی ہے۔

احمد الغافقی اور ابن البیطار کا ذکر کیا جاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس علم میں جو شہرت اور مقام ابن البیطار کو حاصل ہے اور کسی کو نصیب نہیں ہے۔

احمد الغافقی: ابو جعفر احمد بن محمد الغافقی قرطبہ کے نزدیک غافق گاؤں میں پیدا ہوئے۔ پیدائش کی صحیح تاریخ نامعلوم ہے۔ ۱۱۶۵ء میں انتقال ہوا۔ ایک طبیب ہونے کے علاوہ ماہر علم النباتات بھی تھے۔ انھوں نے ایک طبی کتاب "الادویۃ المفردۃ" کے نام سے لکھی، جس میں مفرد ادویہ کے بارے میں نہایت محققانہ معلومات پیش کی ہیں۔ ہر دوا کے علمی نام کے علاوہ عربی، لاطینی اور بربری زبان کے نام بھی لکھے ہیں اور اس کتاب میں خصوصاً کہربائی اور نوشادر کے بارے نہایت ہی دلچسپ انداز میں روشنی ڈالی ہے۔

ابن البیطار: ابو محمد عبداللہ احمد المالقی النباتی معروف بہ ابن البیطار ۱۱۹۷ء میں پیدا ہوئے۔ یہ اپنے زمانے کے مشہور و معروف، فاضل و کامل۔ ماہرین نباتات ابو العباس النباتی کے شاگرد تھے اور خود بھی نباتات کی شناخت میں یکتائے روزگار تھے۔ انھوں نے بہت تکلیفیں برداشت کر کے ہر ایک دوا کی شکل و صورت، جائے پیدائش، نام، خاصیت اور تجربے کا پتہ لگایا۔ اس غرض کے لیے ابن البیطار نے یونان و روم کے ممالک کا طویل سفر اختیار کیا، جہاں وہ علم نباتات کے علماء سے ملے اور ان سے بہت سی جڑی بوٹیوں کا علم حاصل کیا۔ پھر خود جا کر ایک ایک بوٹی کو دیکھا کہ وہ کہاں اگتی ہے، سبز درخت کی کیا صورت ہوتی ہے اور خشک ہو کر اس میں کیا تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ پھر مغرب کے ملک کی سیاحت کر کے وہاں فاضل علما نباتات کی صحبت سے فیض اٹھایا۔ دمشق سے باہر ان کا ایک باغ تھا جس میں انھوں نے ہر طرح کی نباتات لگائی ہوئی تھیں۔

ابن البیطار نے ایک کتاب "الجامع ابن البیطار" کے نام سے لکھی ہے جس میں سب سے پہلے دیسقوریدوس کا لکھا ہوا یونانی نام اور پھر اس دوا کا کسی مشہور و معروف نام کا ذکر کیا ہے۔ اس کے بعد اس دوا کے بارے میں دیسقوریدوس کے اقوال کو دیگر جالینوس کے اقوال نقل کیے ہیں۔ پھر متاخرین کے اقوال بھی۔

خلاصہ یہ کہ ایک ایک دوا کے بارے میں نہایت ہی تحقیق و تدقیق سے کام لیا ہے۔ ابن البیطار کا یہ کام دیکھ کر حیرت ہوتی ہے کہ انھوں نے ہر دوا کے ساتھ ساتھ یہ بھی بیان کیا ہے کہ اس کا ذکر جالینوس اور دیسقوریدوس کی کتابوں کے کس مقالے میں ہوا ہے اور یہ کہ دوا شمار ادویہ کے اعتبار سے کس نمبر پر واقع ہے۔

ارنڈ خربوزہ ـــــ پپیتا

یہ ایک نرم تنے کا چھوٹا درخت ہے جس میں دودھ جیسا رس ہوتا ہے اور جس کی چھال پتلی اور بھوری ہوتی ہے۔ تنے کے سرے پر بڑے چکنے پتوں کا گچھا نکلتا ہے، پتوں کی ڈنڈیاں بہت لمبی ہوتی ہیں۔ پھول یک جنسی، ہلکے زرد رنگ کے اور خوش بو دار ہوتے ہیں۔ نر اور مادہ پھول الگ الگ درختوں پر ہوتے ہیں۔ نر پھول لمبے اور لٹکے ہوئے لمبے گچھوں میں اور مادہ پھول چھوٹے چھوٹے گچھوں میں لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ پھل بڑے اور مختلف شکل کے عموماً لمبوترے اور گودے دار ہوتے ہیں۔ بیج بہت سے ہوتے ہیں اور پھل کے اندر کم یا زیادہ جمع ہوتے ہیں۔

یہ امریکا کا ایک مقامی درخت ہے، مگر اب سارے ہند و پاکستان اور گرم ممالک میں بویا جاتا ہے اور خوب پھلتا پھولتا ہے۔

اس درخت کے ہر حصے سے دودھ جیسا رس نکلتا ہے جس میں ایک پروٹین پاش (لحمیات کو ہضم کرنے والا) خمیری جز ہوتا ہے جو سخت ترین گوشت کو ہضم کر کے نرم بنا دیتا ہے اور دودھ کو بھی جما دیتا ہے۔ جلد پر لگا لینے سے یہ رس چہرے کے داغ دھبوں اور چھائیوں کو دور کر دیتا ہے۔ جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے جلن اور درد کو کم کرتا ہے۔ پتے صابن کی طرح صفائی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ خشک پتوں کا دھواں کیڑے مکوڑوں، مچھروں، مکھیوں کو دور کرنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔ بیج مسالے میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ جڑ کا استعمال حمل ساقط کرنے میں کیا جاتا ہے۔ پتے، رس، پھل اور بیج سب دوائی استعمال کیے جاتے ہیں۔

پتے دافع کرم اور دافع بخار ہوتے ہیں اور بیری بیری مرض میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک الکلوائڈ (قلوی جوہر) ہوتا ہے جسے کارپین کہتے ہیں۔ یہ قلب پر ڈیجی ٹیلس جیسا اثر رکھتا ہے اور امیبائی پیچش کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ پتوں کو اُبال کر اُن کا جوشاندہ گرم مسہل کے طور پر دیا جاتا ہے۔ چھاتیوں پر گرم پتے باندھنے سے دودھ زیادہ آنے لگتا ہے۔ عصبی درد کے لیے بھی گرم پتے ماؤف حصے پر لگائے جاتے ہیں۔ پتوں کی پلٹس فیل پائی اورام پر لگائی جاتی ہے۔ پسے ہوئے پتوں کے ساتھ صابن اور نمک ملا کر لگانے سے ناروا کا کیڑا جلد باہر نکل آتا ہے۔ گندہ زخموں پر تازہ پتے لگائے جاتے ہیں۔

پختہ پھل مصفی خون، مقوی معدہ اور ہاضم ہوتا ہے۔ اسے بواسیر اور کلانی طحال و جگر کے لیے کھلایا جاتا ہے۔ دائمی یا عادتی قبض کو دور کرنے کے لیے اس کا روزانہ استعمال مفید ہوتا ہے۔ اسے مزمن اسہال کے علاج کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ کچا پپیتہ ہلکا مسہل و مدر اثر رکھتا ہے۔ کچے پھل کا شوربہ پینے سے عورتوں میں دودھ زیادہ ہو جاتا ہے۔ کچا پھل کھانے سے حاملہ عورتوں کو اسقاطِ حمل ہو سکتا ہے۔ پکے پھل مناسب مقداروں میں ہضم کے لیے مفید ہیں۔ کچے پھل کے دودھ جیسے رس میں ایک ہاضم خمیر پپے پین موجود ہوتا ہے، جو دیسی اور مغربی دونوں طبوں میں اس کے مفید اثرات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آنتوں کے گول کیچوؤں و خراطین پر قوی کرم کش اثر رکھتا ہے (مگر فیتہ نما چرنوں یا کدو دانوں کو مارنے کے لیے مفید نہیں ہوتا)۔ اس مقصد کے لیے بالغ مریض کو تازہ رس اور شہد دونوں کا ایک ایک بڑا چمچہ (۳-۴ ڈرام)، چار چمچے بھر کھولتے ہوئے پانی میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ اس کے دو گھنٹے بعد ارنڈی کا تیل پلانا چاہیے۔ بچوں کے لیے عمر کے لحاظ سے مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

چوں کہ پپیتے کا رس تیز اور خراش آور ہوتا ہے، اسے دنبل پر لگایا جاتا ہے۔ اس کے لگانے سے جلد کے داغ دھبے، سخت ابھار اور انگلیوں کے گٹے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں اور جلدی امراض (داد، چنبل، ایگزیما وغیرہ) کو نفع ہوتا ہے۔ حمل گرانے کے لیے اسے فم رحم پر لگایا جاتا ہے۔

بیج، کیڑا مار، کاسرِ ریاح اور مدر حیض ہوتے ہیں، انھیں شہد میں ملا کر دیا جاتا ہے۔ بیجوں کا رس خرابیِ ہضم، خفقان، بواسیر اور تلی و جگر کے امراض میں دیا جاتا ہے۔ اس رس کو فم رحم پر لگانے سے اسقاطِ حمل ہو سکتا ہے۔ بیجوں کو گلیسرین میں ملا کر داد اور چنبل (سورائسیس) پر لگایا جاتا ہے۔

جڑ اسقاطِ حمل کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ نمک کے ساتھ میں ملا کر اس کا حقنہ بھی دیا جاتا ہے۔ جڑ کو داخلی طور پر استعمال کرنے سے تا عدگی حیض میں فائدہ ہوتا ہے۔ جڑ سے بول خیال کیا جاتی ہے اور [illegible]

غذائیات

انڈا، گوشت، مچھلی

عبداللطیف نیموی

یہ مضمون عہدِ وسطیٰ کے فاضل ترین طبیب ابن جمیع المصری کی نہایت ہی نادر و نایاب قلمی تالیف کتاب الارشاد لمصالح الانفس والاجساد (المقالتہ الثانیہ) کی فصل ثانی سے اخذ کیا گیا ہے، جس سے طبیب موصوف کے نقطۂ نظر کا پتہ چلے گا۔ (مترجم)

انڈا، مرغی کا تازہ انڈا سب سے بہتر ہوتا ہے۔ یہ مائل بہ اعتدال ہوتا ہے۔ اس کی سفیدی مائلِ برودت اور زردی مائل بہ حرارت و رطوبت ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے بہتر اور مناسب طریقہ یہ ہے کہ اسے نیم برشت صورت میں تیار کیا جائے۔ اس کے بنانے اور تیار کرنے کا بہترین عملی طریقہ یہ ہوگا کہ اس کی سفیدی نکال لی جائے اور اس کی زردی ایک چینی کے برتن یا اسی طرح کے کسی اور برتن میں ڈال دی جائے اور اس میں ذرا سی سیاہ مرچ اور نمک یا کوئی اور مناسب مسالا اور بہتر لگاون لگا دیا جائے۔ پھر یہ برتن، ایک ایسے دوسرے برتن کے اندر رکھ دیا جائے جس میں پانی ڈال کے آگ پر رکھ دیا گیا ہو۔ پھر اسے آہستہ آہستہ حرکت دی جائے۔ یہاں تک کہ انڈے کی یہ مرطوب زردی گاڑھی ہو جائے۔ اس قسم کا پکایا ہوا انڈا، نہایت ہی سریع الہضم اور جید الغذا ہوتا ہے۔ یہ امراض حلق، کھانسی اور نفث الدم (خون تھوکنے) کے لیے بھی مفید ہوتا ہے اور قوت باہیہ کو بڑھاتا ہے۔

انڈے کے دائمی استعمال سے مرض کلف (یعنی سیاہ جھائیاں، جو منہ پر پڑ جاتی ہیں) اور قولنج پیدا ہوتا ہے۔ مرغی کے انڈے کی بھنی ہوئی زردی سخت تکلیف دہ دردوں کو تسکین دیتی ہے۔ اس کو شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے مرض کلف میں نفع ہوتا ہے۔ اس کو موانع اورام اور یہ میں داخل کیا جاتا ہے۔ مجروح و مقروح پلکوں کے لیے یہ فائدہ مند دواؤں میں سے شمار کیا جاتا ہے۔ آگ یا گرم پانی سے جلے ہوئے میں اور پیڑو اور کمر کے پھوڑے اور زخم میں بھی مفید ہے۔ سرکہ کے ساتھ پکایا ہوا انڈا حابس و مانع ہے۔ وہ دستوں اور پیچش (یعنی اسہال میں) اور زخم معدہ سے ہی نفع کرتا ہے۔ اس کی سفیدی آنکھ کے درد کو تسکین دیتی ہے۔ اسی طرح اس کی زردی روغن گل و زعفران میں ملا کر مفید ہے۔

آرد جو کے ساتھ پیشانی پر لیپ کرنا نزلہ کے اثر کو دفع کرتا ہے۔ جس وقت نزف الدم (سیلان خون) اور بول الدم (خونی پیشاب) کا خطرہ پیش آ جائے تو اس وقت بھی مفید ہے۔

مرغابی کا انڈا، زیتون کے ساتھ ملا کر حمول کرنے سے (حمول وہ بتی جو دوا لگا کے دُبر یا فرج میں رکھیں) چار دنوں کے بعد ہی ادرارِ طمث یعنی خون حیض جاری ہونے لگتا ہے۔

کبوتر کا انڈا گرم اور جید الغذا ہوتا ہے۔

کچھوے کا انڈا، بچوں کی کھانسی میں نفع بخش ہے۔ صحرائی کچھوے کا انڈا، مرگی والوں کو فائدہ دیتا ہے۔ حُباریٰ (جس کو فارسی میں چرز کہتے ہیں) کا انڈا انصابات میں سے ہے۔

گدھ کا انڈا زہریلے نقصانات کو دفع کرتا ہے۔

گوشت: گوشت کی خاصیت گرم اور مرطوب ہے۔ یہ بکثرت خون پیدا کرتا ہے۔ انسانی بدن کے لیے کوئی غذا بھی اس سے بڑھ کر موافق نہیں۔ اس جانور کا گوشت بہتر ہوتا ہے، جو سن اور موٹائی میں متوسط درجہ کا ہو۔ خصّی کیے ہوئے جانور کا گوشت، غیر خصّی جانور کے گوشت سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ عضلات یعنی پٹھے والے گوشت تمام گوشتوں میں سب سے زیادہ بہتر ہوتے ہیں، خصوصاً مقادم یعنی آگے جانب کے گوشت۔

نر اور سیاہ بکرے کے داہنے جانب کا گوشت، غذائیت کے لحاظ سے زیادہ پاکیزہ اور ہلکا ہوتا ہے۔ اس سے تمام بدن اور معتدل معدے میں جید اور کثیر غذائیت پیدا ہوتی ہے۔

دنبوں اور بھیڑوں کا گوشت: قلیل الحرارت اور کثیر الرطوبت ہوتا ہے۔

گائے کا گوشت: بکرے کے گوشت سے زیادہ خشک ہوتا ہے۔ کثیر الغذا اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ اس سے غلیظ اور گاڑھے اخلاط اور سوداوی

امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ طحال کو موٹا اور دبیز بناتا ہے۔

بڑے بکرے کا گوشت: دیر ہضم اور ردی الغذا ہوتا ہے جس سے سودا اور سوداوی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

بکری کے نر بچے کا گوشت: بکرے کے گوشت سے کم گرم اور رطوبت و خشکی کے لحاظ سے معتدل اور سریع الہضم ہوتا ہے۔ اس سے جید خون پیدا ہوتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے موافق و مناسب ہوتا ہے۔

اونٹوں کا گوشت: غلیظ الغذا اور ردی ہوتا ہے۔ اس سے سودا پیدا ہوتا ہے۔ محنت ریاضت اور کدو کاوش کرنے والوں کے لیے اس کا گوشت موافق ہوگا۔

پرندوں کا گوشت: پرندوں کا گوشت، چوپایوں کے گوشت سے زیادہ خشک ہوتا ہے۔ سب سے بہتر مرغ، تیتر اور چکوروں کا گوشت ہوتا ہے۔

مرغ اور مرغیوں کا گوشت: مرغیوں میں سب سے بہتر اس کا گوشت ہے، جو ابھی انڈا نہ دیتی ہو۔ مرغی کا گوشت عقل کو بڑھاتا اور مادہ منویہ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے مغز کا استعمال نکسیر کو جو پردہ دماغ سے عارض ہو کر پیدا ہوتا ہے، روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔

مرغوں میں سب سے بہتر اس کا گوشت ہے، جس نے ابھی بانگِ سحر نہ شروع کی ہو۔ خصیہ مرغ، غذائیت کے لحاظ سے بہترین غذا ہے۔ سریع الہضم ہوتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے۔

مرغوں کا شوربہ جس میں بسفائج، شبت (سوئے کا ساگ) اور نمک ڈال کر پکایا گیا ہو، رعشہ، وجع المفاصل، دمہ، ضیق النفس اور قولنج کو روکتا ہے اور سوداوی خلط کو بذریعہ اسہال دفع کرتا ہے۔ اسی طرح جس میں قرطم اور سوئے کا ساگ ڈال کر پکایا گیا ہو، وہ مادہ بلغمیہ کا اسہال کرتا ہے۔

چوزہ مرغ کا شوربہ، سوزش معدہ کو تسکین دیتا ہے۔

تیتر کا گوشت: چکور اور فاختہ کے گوشت سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ دماغی قوت اور فہم و ذکا میں اضافہ کرتا ہے اور مادہ منویہ کو بڑھاتا ہے۔

شتر مرغ: اس کا گوشت سخت گرم اور جید الغذا ہے، مگر ساتھ ہی عسر الہضم بھی ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

چکور کا گوشت: گرم اور مرطوب ہوتا ہے۔ کثیر الغذا اور لطیف ہے لیکن دیر ہضم ہے۔ اس کا استعمال بدن کو موٹا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور پیٹ کو باندھتا اور روکتا ہے۔ معدہ اور استسقا کو فائدہ بخشتا ہے۔

کبوتر کا گوشت: کبوتر کے محض چھوٹے بچے اور چوزے ہیں، حرارت اور بہتر رطوبت ہوتی ہے اور جب اڑنے کے قابل ہو جائے وہ اس سے زیادہ ہلکا اور سریع الہضم ہوتا ہے۔ خلط صالح پیدا کرتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے ضروری ہے کہ پکاتے وقت اس میں کچا انگور جس کا مزا ترش ہو (یا سرکہ) ملا دیا جائے۔

ٹڈی کا گوشت: اس میں سب سے بہتر موٹا اور فربہ ہوتا ہے۔ اس کی خاصیت گرم و خشک ہے۔ اس کی یہ خاصیت ہے کہ وہ ثالیل کی بیماری، یعنی ان مسوں کو جو جلد پر نمودار ہو جاتے ہیں، اکھاڑ پھینکتا ہے۔

اگر بارہ عدد ٹڈی لے کر، اس کے سر اور دست و پا دور کر کے، اس میں ایک درم آس یا لبن ملا کر اور کوٹ کر استعمال کیا جائے تو اس سے مرض استسقا کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے کباب اور تبخیر سے عسر البول اور بواسیر کو فائدہ پہنچتا ہے اور اس کو بھون کے کھانے سے بچھو کے کاٹے میں مفید ہے اور چوتھیا بخار والے کو اس کے لٹکا دینے سے فائدہ کرتا ہے۔

بط اور پانی کے دوسرے پرندوں کا گوشت: بہ مرطوب اور کثیر الحرارت ہوتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا اور قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے استعمال سے رنگ بھی بہتر ہوتا ہے۔ بط کا گوشت تسمین بدن کے لیے مناسب و موافق ہے۔ رنگ اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ اس کا استعمال بطور غذا زبردست فائدہ مند ہے لیکن ساتھ ہی دیر ہضم بھی ہے۔

کیکڑا: یہ دو قسم کا ہوتا ہے نہری اور بحری۔ پھر بحری میں ایک قسم حجری ہوتی ہے۔ نہری قسم رالاگرم، مرطوب عسر الہضم اور کثیر الغذا ہوتا ہے۔ اس کا گوشت اور شوربا کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اسی طرح اس کی خاکستر بھی فائدہ مند ہے۔ خود اس کو سخت اورام پر رکھنے سے ایسا تحلیل کر دیتا ہے۔ اس کا کھانا اور اس کا ضماد کرنا لسع آرتیلا (یہ ایک زہریلا مکڑی کی قسم کا ایک جانور ہوتا ہے) اس کے کاٹنے میں، فائدہ کرتا ہے۔ اس کی راکھ شقاق المقعد میں مفید ہے۔ مرض بہق (چھیپ) جو فساد خون کی وجہ سے بدن اور چہرے پر ظاہر ہوتی ہے، کی دواؤں میں شامل کی جاتی ہے۔

اس کی بحری اور حجری قسم کی راکھ، مجفف اور ملطف ہوتی

دانتوں کی چمک کا باعث ہوتا ہے اور مرض کلف یعنی منہ کی سیاہ چھائیوں اور مرض بہق کو جس میں سفید داغ جسم پر پڑ جاتے ہیں، دفع کرتی ہے۔ زخموں کو خشک کرتی ہے۔ تر کھجلی میں بھی نفع کرتی ہے اور آنکھ کی دواؤں میں شامل کی جاتی ہے۔

مچھلی: سب سے بہتر وہ نہری مچھلی ہوتی ہے جس میں لزوجت یعنی چپچپاہٹ کم ہو اور جس کا وزن بھی معتدل ہو۔ ایسی مچھلی بالو والے مقامات اور ایسے پانی میں جہاں لہریں اٹھتی رہتی ہیں۔ اس میں سب سے بہتر وہ دریائی مچھلی ہے جو گہرائی میں قیام پذیر رہتی ہے۔ مچھلیوں کی تمام قسمیں مرطوب اور بارد ہوتی ہیں۔

مچھلیوں کے پکانے کا اصول: مچھلیوں کے پکانے کی سب سے بہتر اور عمدہ صورت یہ ہے کہ تازہ مچھلی کو کڑھائی میں بھون کر تیار کی جاتی ہے یا بطور کباب بنائی جاتی ہے کیونکہ اس سے پکائی ہوئی مچھلی ہضم کے لحاظ سے بہت جید اور بہتر ہوتی ہے۔ اس کی غذائیت بڑھ جاتی ہے بطور قلیہ شوربہ دار پکائی ہوئی مچھلی دیر ہضم ہوتی ہے۔

نمک ڈال کر خشک کی ہوئی مچھلی میں سے، جو جتنا زیادہ تازہ اور قریب العہد ہوگی، وہ زیادہ بہتر ہوگی۔ اس وقت اس کی خاصیت گرم و خشک ہو جاتی ہے جتنی اس کی قدامت طویل ہو جائے گی، اتنی ہی اس کی حرارت بھی زیادہ شدید ہوتی جائے گی۔ جملہ تازی مچھلیوں کی خاصیت یہ ہے کہ وہ مولد بلغم اور مرخی اعصاب ہیں۔ بارد المزاج معدوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ نمک ڈال کر خشک کی ہوئی مچھلی بلغم کا اخراج کرتی ہے۔ اس کے پانی سے گندے زخموں کو دھویا جاتا ہے۔

تازی مچھلی تصفیہ صوت کے لیے بہتر ہے اور توا یا کڑھائی میں پکائی ہوئی مچھلی خصوصاً جب کہ اس کے ساتھ پیاز اور نمک سے خشک کی ہوئی چھوٹی مچھلیاں بھی ہوں، تجویف معدہ کو نفع بخشتی ہے۔

مالح و محرق مچھلیوں کا سر، بچھوؤں کی نیش زنی کے لیے اور کتوں کے کاٹے میں، اس مقام پر رکھنے سے نفع کرتا ہے۔

فصلوں کی ہیر پھیر یا دو فصلی کے ذریعہ پیداوار بڑھائیے!

عموماً ہر کسان اپنے کھیت میں ہر سال ایک ہی فصل بار بار نہیں بوتا، بلکہ اگر ایک سال گیہوں بویا جاتا ہے تو دوسرے سال اس کھیت میں کوئی دوسری فصل بوئی جاتی ہے، کیوں کہ ہر سال ایک ہی فصل لینے سے مندرجہ ذیل نقصانات ہونے کا امکان ہے:

۱۔ کھیت کی پیداواری قوت تباہ ہو جاتی ہے۔

۲۔ کسی خاص فصل کی نقصان دہ بیماریاں یا کیڑے زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں اور فصل کو نقصان پہنچتا ہے۔

ان نقصانات کے پیش نظر یہ ضروری ہے کہ ہر ایک کھیت میں مختلف قسم کی فصلوں کو اس ڈھنگ سے بویا جائے کہ ان نقصانات کا امکان نہ رہے۔ اس منظم طریقے سے فصلوں کا بونا فصلوں کا ہیر پھیر کہلاتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اصولوں کا دھیان رکھنا چاہیے:

۱۔ ایسی فصلوں کے بعد جن کی جڑیں زیادہ گہرائی تک نہیں جاتیں، ایسی فصلیں بونی چاہییں، جن کی جڑیں گہرائی تک جاتی ہیں۔

۲۔ ایسی فصلیں، جو ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں، جیسے جو، گیہوں، مکا اور جوار وغیرہ، ایک دوسرے کے بعد نہیں بونی چاہییں۔

۳۔ ایسی فصلیں، جنھیں زیادہ مقدار میں خوراک کی ضرورت ہوتی ہے، ایک دوسرے کے بعد نہیں بونی چاہییں۔

۴۔ پھلی دار پودوں کی فصلوں کو، جو ہوا سے نائٹروجن کھاد لے کر کھیت میں اکٹھا کرتی ہیں، یا زیادہ تر گہری جڑوں والی بھی ہوتی ہیں، ضرور ایسی فصلوں کے درمیان میں بونا چاہیے، جو زیادہ مقدار میں خوراک چاہتی ہیں۔

مندرجہ بالا چاروں اصولوں کو اگر ہم غور سے دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ پھلی دار فصلوں کو خاص فصلوں کے درمیان میں لینا تین اصولوں سے مطابق ہوتا ہے اور اس لیے فصلوں کے ہیر پھیر میں ان کا خاص مقام اور اہمیت ہے۔ یہ فصلیں گہری جڑوں والی اور کمزور زمین میں بھی اچھی پیداوار دینے والی ہوتی ہیں۔ پھلی دار پودوں کی خاص خاص فصلیں یہ ہیں:

۱۔ ربیع: چنا، مٹر، مسور، میتھی، برسیم، رزکا، اکسا یا چٹری مٹری۔

۲۔ خریف: اُڑد، مونگ، سنئی، ڈھینچا، ار ہر، نیل، مونگ پھلی، سویابین۔

دو فصلی

اگر ہم کسی کھیت سے سال بھر میں ایک سے زیادہ فصل لیتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم کسی بے سہارا کھیت سے اس کے خلاف زیادہ پیداوار لیتے ہیں، جو سال میں صرف ایک فصل لیتا ہے۔ اس کو زیادہ پیدا کرنا کہتے ہیں لیکن یہ ہر جگہ ممکن نہیں ہے کیوں کہ اس میں کامیاب ہونے کے لیے مفید اسباب کی ضرورت ہے۔ اگر یہ زیادہ مقدار میں مل سکتے ہیں تو ہم دو کے بجائے تین فصلیں بھی ایک سال میں ایک کھیت سے حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی فصلوں کے ہیر پھیر کا طریقہ اس کے مطابق بنا سکتے ہیں، مگر کچھ ایسی بھی فصلیں ہیں جو بنا پانی کے بھی ایک سال میں دو بار لی جا سکتی ہیں اور جنھیں بہت سے کسان حاصل بھی کرتے ہیں، جیسے (۱) چری، چنا یا مٹر (۲) کواری دھان، چنا یا مٹر۔ ان کے علاوہ ایسی جگہوں پر بھی جہاں سینچائی کے مفید ذریعے موجود ہیں، بہت سے کھیتوں میں اکثر ایک ہی فصل لی جاتی ہے اور یہ اکثر ان ہی کھیتوں میں ہوتا ہے جو ربیع میں گیہوں اور جو بونے کے لیے چوماس بلیہار یا اسار ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ گیہوں کے لیے طاقت ور زمین اور اچھی جتائی کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لیے چوماس میں کھیت خالی رکھ کر اس کی جتائی کرتے رہنا بے حد ضروری سمجھا جاتا ہے لیکن تحقیق و تجربے سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ بلیہار چھوڑنے کے بجائے اگر اسی کھیت میں مونگ کی (۶۰، ۶۵ دن میں پکنے والی ترقی یافتہ مونگ کی) ایک قسم برسات کے شروع میں بو کر یا ستمبر کے پہلے ہفتے میں پھلی توڑ کر اس کی پتیاں اور ڈنٹھل وغیرہ کو ہری کھاد کی طرح کھیت میں جوت دیا جائے تو بونے والی گیہوں کی فصل چوماس میں خالی رکھے ہوئے کھیت کے مقابلے میں زیادہ اچھی ہوگی۔ اس فصل سے دو فائدے حاصل ہوں گے، ایک تو ہم فی ایکڑ سات یا آٹھ من کے حساب سے مونگ کی فصل حاصل کریں گے، دوسرے گیہوں کی پیداوار بھی زیادہ مقدار میں ملے گی اور اسی ایک ذریعہ سے اپنی خوراک کی مشکل کو دور کر سکتے ہیں۔

ایک سال میں ہم اسی طرح دو فصلیں حاصل کرنے کو "دو فصلی" کہتے ہیں اور جتنی زیادہ مقدار میں ایک زمین سے اناج پیدا کیا جائے، اتنا ہی زیادہ فائدہ ہے۔ مونگ بونے سے نہ صرف دو فصلی ہو جاتی ہیں، بلکہ گیہوں کے لیے ہری کھاد مل جاتی ہے اور اس کھاد کے بعد ترقی یافتہ قسم کے گیہوں کی پیداوار بھی بہت ہوتی ہے۔ سینچائی کی جگہ میں زیادہ مقدار میں کھاد کا استعمال کر کے ایک سال میں دو یا تین فصلیں لی جا سکتی ہیں۔

اس طرح کچھ فصلوں کے سلسلے کا ذکر ذیل میں کیا جاتا ہے:

(۱) مکا (اپریل سے جون تک)، مونگ (جولائی سے ستمبر تک)، گیہوں (ایک سال، اکتوبر سے اپریل تک)، (۲) گرمیوں میں سنئی کی ہری کھاد، دھان کی کنواری، گیہوں (ایک سال)، (۳) مکا، آلو، تمباکو (ایک سال)، (۴) سنئی کی ہری کھاد، دھان، گنا (دو سال)، (۵) ار ہر کے فاصلے پر بیچ میں مونگ پھلی ملا کر بوئی جائے گی۔ بڑی جھیل سے ساون زمین سال [illegible] جلد جلد فصلیں ایک ساتھ بہت زیادہ بوئی جا سکتی ہیں۔

سوال و جواب

سوال: آجکل ہائی بلڈ پریشر کی بہت شہرت ہے۔ بہت سے مریضوں کو کہتے سنا گیا ہے کہ ڈاکٹر صاحب نے میرا مرض "ہائی بلڈ پریشر" تشخیص کیا ہے۔ ڈاکٹر صاحبان بھی مریض کا معائنہ کرتے وقت اس کی نبض، درجۂ حرارت اور سینے کا معائنہ کرنے کے علاوہ بلڈ پریشر دیکھنے کا آلہ لگا کر خون کا دباؤ معلوم کرتے ہیں۔ از راہ کرم اس کی ماہیت اور اسباب پر ہمدرد صحت میں روشنی ڈالیے۔ (زین الدین، بیلوت)

جواب: ہائی بلڈ پریشر کو جاننے کے لیے، بلڈ پریشر کو جاننے کی ضرورت ہے۔ بلڈ پریشر کے لفظی معنی "خون کا دباؤ" ہیں اور خون کے دباؤ سے خون کی وہ قوت مراد ہے، جو وہ رگوں میں بہنے کی حالت میں ان کی لچک دار دیواروں کو پھیلانے کے لیے صرف کرتا ہے اور خون کا یہ دباؤ خون کی مقدار، قلب کی قوت انقباض اور خونی رگوں کی لچک دار دیواروں کی قوت مقابلہ پر موقوف ہے۔ چناں چہ جب قلب سکڑ کر اپنی قوت انقباض سے خون کی ایک خاص مقدار کو شریانوں میں ڈھکیل دیتا ہے تو شریانوں کی دیواریں اپنی قدرتی لچک کے سبب ایک خاص حد تک پھیل کر آنے والے خون کو قبول کر لیتی ہیں اور پھر جب شریانوں کا یہ خون شریانوں کی قوت انقباض اور خود خون کے قدرتی بہاؤ کی وجہ سے عروق شعریہ میں پہنچ جاتا ہے تو شریانوں کی دیواریں سکڑ کر پہلی حالت میں آجاتی ہیں۔ بالفاظ دیگر دوسرے جدید خون کو قبول کرنے کے لیے مستعد ہو جاتی ہیں اور یہ سلسلہ مسلسل جاری رہتا ہے اور خون ایک خاص رفتار سے خونی رگوں میں بہتا رہتا ہے اور یہی "خون کا دباؤ" کہلاتا ہے۔

خون کا یہ دباؤ حالت صحت میں قلب کی قوت انقباض اور رگوں کی دیواروں کی قوت مقابلہ اور خون کی مقدار کے باعث کم و بیش ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً جب تندرست انسان کو غصہ آتا ہے یا کوئی سخت کام کرتا ہے تو قوت انقباض کے بڑھ جانے سے دل جلد جلد حرکت کرنے لگتا ہے اور اس کے نتیجے میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے یعنی ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے، یا اگر وہ زیادہ پانی پی لیتا ہے تو اس سے خون کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اگر انسان کے جسم پر ٹھنڈی ہوا کے جھونکے لگیں یا اس پر ٹھنڈا پانی چھڑکا جائے، یا وہ ٹھنڈے پانی میں جائے تو اس کی جلد کی عروق شعریہ سکڑ جاتی ہیں اور اس کے نتیجے میں بھی خون کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح رنج و غم، فکر و تردد وغیرہ عوارض نفسانیہ بھی خون کے دباؤ کو بڑھانے کا موجب ہوتے ہیں، لیکن ان تمام مذکورہ حالات میں خون کا دباؤ محض عارضی طور پر بڑھتا ہے اور ان اسباب سے ایک تندرست انسان میں خون کا دباؤ ہر وقت کم و بیش ہوتا رہتا ہے اور ہر شخص کے خون کا دباؤ دوسرے شخص سے مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے ان تمام اختلافات کو پیش نظر رکھتے ہوئے خون کے طبعی بہاؤ کا ایک خاص اوسط مقرر کر لیا گیا ہے۔ اگر مخصوص آلے کے ذریعہ معائنہ کرنے پر دباؤ اوسط سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے ساتھ مرضی کیفیات دردِ سر، دوران سر، اختلاج قلب، بے خوابی وغیرہ علامتیں بھی موجود ہوتی ہیں تو مریض کو ہائی بلڈ پریشر (فشار الدم قوی) میں مبتلا سمجھا جاتا ہے۔

اس مرض کا سب سے بڑا اہم سبب شریانوں کی صلابت یعنی سختی ہے۔ جب شریانوں میں صلابت پیدا ہو جاتی ہے تو وہ اپنی قدرتی لچک کو کھو بیٹھتی ہیں اور ایسی حالت میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دائمی قبض، شراب نوشی، تمباکو نوشی، آتشک اور گردوں کے بعض امراض بھی اس کا سبب ہوتے ہیں۔

اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے ٹھنڈی ہلکی غذائیں کھائیں۔ دودھ، دہی، مکھن اور ٹھنڈی ترکاریاں اور میوے استعمال کریں۔ ہر قسم کے گوشت، مچھلی، اور انڈوں سے پرہیز کریں۔ شراب، چائے، قہوہ اور تمباکو بالکل استعمال نہ کریں۔ گرم مسالے بہت کم استعمال کریں، کوئی قابض بادی چیز نہ کھائیں۔ قبض ہرگز نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو جائے تو کوئی ملین دوا کھا کر اس کو رفع کریں۔ اس کے علاوہ غصہ و غضب، رنج و غم اور فکر سے دور رہیں۔ ٹھنڈی اور کھلی جگہ پر آرام سے رہیں۔

کمیلہ

سوال: کمیلہ، جو ایک سرخ رنگ کا سفوف ہوتا ہے، یہ کیا چیز ہے؟ اور کن فائدوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ (محمد ولد شیخ احمد خریدار [illegible])

جواب: دہرہ دون، الموڑہ وغیرہ پہاڑی علاقوں میں نیز دریائے سندھ کے کناروں پر اور اس کے معاون دریاؤں کے ساحلی مقامات پر ایک درخت

پیدا ہوتا ہے، جو چالیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کو کالی مرچوں کے برابر چھوٹے ... چھوٹے پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ جب یہ دانے پکنے لگتے ہیں تو ان پر سرخ غبار سا پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد جب یہ دانے پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو ان کو ہلکے ہلکے اوکھلی میں کوٹتے ہیں۔ ان کے اوپر کا سرخ غبار الگ ہو جاتا ہے۔ یہی کمیلہ کہلاتا ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کے لیے نہایت مفید و مجرب مسہل ہے۔ دست بھی لاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے اور دستوں میں نکل جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کو زخموں کو اچھا کرنے کے لیے مرہموں میں بھی شامل کرتے ہیں۔

لیوکیمیا

سوال: میرے ایک عزیز عرصے سے بیمار ہیں۔ اب تک متعدد معالجین کے زیر علاج رہ چکے ہیں، لیکن آرام کی صورت نظر نہیں آتی۔ ڈاکٹر صاحبان ان کے مرض کا نام لیوکیمیا رکھتے ہیں اور اس کو لاعلاج بتلاتے ہیں۔ آپ کے یہاں اس کا طبی نام کیا ہے اور کیا اس کا علاج ناممکن ہے؟ (حیدر علی)

جواب: لیوکیمیا امراض غیر مقدرہ سے ہے۔ اس کا انکشاف موجودہ دور ہی میں ہوا ہے۔ اس میں خون کے سفید دانوں کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اس کا جدید طبی نام ورم ابیض تجویز کیا گیا ہے۔ شروع میں اس مرض کی تشخیص نہیں ہوتی اور نہ مریض اس کی پروا کرتا ہے۔ جب مرض بڑھ جاتا ہے تو اس کی تشخیص ہوتی ہے اور اس وقت اس کا علاج تقریباً محال ہوتا ہے۔

صغر الکبد

سوال: (ALKOHALIC CIRROHSIS OF LIVER) (صغر الکبد الکحلی) کی نوعیت پر روشنی ڈالیے۔ آپ اس کو کس نام سے موسوم کرتے ہیں اور کن دواؤں سے علاج کرتے ہیں؟ (سید جلال الدین کمپونڈر ...)

جواب: اس مرض کو ہم صغر الکبد کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ جب شراب کے کثرت استعمال سے جگر میں ورم مزمن پیدا ہو جاتا ہے اور ورم پیدا کرنے والا مادہ جگر کے گرد و نواح کی ساخت میں رس رس کر منجمد ہو جاتا ہے تو وہ کچھ عرصے بعد ریشہ دار ساخت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس تبدیل شدہ ساخت کی وجہ سے پہلے تو جگر کسی قدر بڑھا ہوا محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے بعد جب یہ ریشہ دار ساخت سکڑنے لگتی ہے تو جگر اپنی معمولی حجم سے بھی چھوٹا ہو جاتا ہے۔

اس مرض میں مقام جگر پر کبھی کبھی خفیف درد ہوتا ہے، قبض رہتا ہے، بدن کی جلد خشک کمزوری ہوتی ہے، متلی ہوتی ہے اور کبھی قے بھی آ جاتی ہے، بعض اوقات ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کی وجہ سے استسقا بھی ہو جاتا ہے۔ بعض مریضوں کو خونی قے اور خونی دست بھی آنے لگتے ہیں۔

اس مرض کا انجام عموماً اچھا نہیں ہوتا۔ یہ مرض موحش و دراز مدت ہوتا ہے۔ اگرچہ مناسب علاج اور پرہیز سے کسی قدر افاقہ کی صورت نظر آنے لگتی ہے، لیکن اس مرض سے پورے طور پر شفا یابی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ اس مرض کی ابتدا میں ان دواؤں کا استعمال مفید ہے۔

صبح و شام بمک گز چار چار رتی معجون دبید الورد چھ ماشے میں ملا کر اوپر سے عرق کوہ عرق بادیان چھ چھ تولے میں شربت دینار چار تولے ملا کر پلائیں۔ سہ پہر کو نوشادر سیال ۸ قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر دیں اور بعد غذا قرص کبد نوشادری دو دو عدد کھلائیں۔

انگوٹھے کا نشان

سوال: دستاویزوں وغیرہ پر نیز مجرموں کی نشان دہی کے لیے عام طور پر انگوٹھے کا نشان لگوایا جاتا ہے اور اس کو دستخط سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ براہ کرم تشریحی نقطہ نظر سے اس کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔ (رحمت اللہ)

جواب: انگوٹھے اور اس کے ساتھ ہی انگلیوں کے نشان کو یہ اہمیت حاصل ہے کہ لاکھوں انسانوں کے انگوٹھے کے نشانوں میں کسی ایک انسان کے انگوٹھے کا نشان دوسرے انگوٹھے کے نشان سے نہیں ملتا۔ اس لیے دستاویز پر انگوٹھے کا نشان کرنے والا شخص اپنے نشان سے انکار نہیں کر سکتا۔ اگر وہ ایسا کرے تو اس کے انگوٹھے کا جدید نشان لے کر ماہرین کے سامنے پیش کیا جاتا ہے اور دونوں نشانوں کے یکساں ہونے پر وہ شخص مجرم قرار پاتا ہے۔ انگوٹھے یا انگلیوں کے ان نشانوں میں کبھی تبدیلی نہیں ہوتی حتیٰ کہ بعض مجرم اپنے انگوٹھے کو تیزاب سے جلا دیتے ہیں یا کسی اور طریقے سے زخمی کر دیتے ہیں، لیکن ایسا کرنے سے بھی یہ نشان نہیں بدلتے۔ اول تو کسی مجرم کا انگوٹھے کو جلا کر یا کسی طریقے سے داغدار بنانا خود اس کے جرم کا اقرار ہے۔ اس کے علاوہ جب اس قسم کے ماؤف انگوٹھے کا نشان لے کر ماہر اس کا مقابلہ صحیح حالت کے انگوٹھے کے نشان سے کرتے ہیں تو ان کو اس میں یکسانیت پاتے ہیں۔ غرضیکہ کسی شخص کے انگوٹھے کا نشان لگا کر اس سے انکار کرنا ناممکن ہے اور اس کو دستخط سے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

شہد کے کرشمے

حکیم ابوتراب حیدرآبادی

شہد ایک کامل غذا ہونے کے علاوہ ایک بیش بہا اکسیر ہے۔ شہد کی مکھیاں قدیم تمدن کی مالک ہیں جس طرح وہ اپنی سماجی تنظیم کے لیے جامع اصول و قوانین رکھتی ہیں، اسی طرح غذا کھانے میں بھی وسیع معلومات رکھتی ہیں نفع بخش پھولوں کو غیر مفید پھولوں سے تمیز کر لیتی ہیں۔

پھول میں زندگی کے تمام عناصر موجود ہیں اور شہد کی مکھیاں ان خوبصورت پھولوں کے بیش قیمت جوہر کو چوس لیتی ہیں۔ پھول ایک نبات ہے جو دوسرے نبات کی بہ نسبت سورج سے زیادہ تعلق اور وابستگی رکھتا ہے۔ اسی کی طرف رخ کرتا، اسی کے عشق سے کھلتا اور اس کی شعاعوں کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اسی وجہ سے وہ مختلف رنگوں کے لباس میں ہوتا اور سورج کی برقی توانائی کے ذخیرے اپنے اندر رکھتا ہے۔

بعض مصنفوں نے عالم خیال میں زہر آلود شہد کی پیش بینی کی ہے اور کہا ہے کہ اگر شہد کی مکھی کسی زہریلے پودے سے غذا حاصل کرے تو اس کا شہد زہریلا ہو جائے گا لیکن کوئی سائنس داں اور ماہر غذائیات اس نظریے کا ہم نوا نہیں ہے۔ ان کا عقیدہ ہے کہ شہد کی مکھی تمام مخلوقات میں بہتر طور پر زہریلے پودوں کو پہچان لیتی ہے اور ہرگز ان کے قریب تک نہیں جاتی اب تک زہر آلود شہد دیکھنے میں نہیں آیا۔ اگر کبھی شاذ و نادر کوئی ناگوار واقعات ظاہر ہوئے ہیں تو اس میں شہد کا قصور نہیں بلکہ کسی مجرم کا ہاتھ اس میں ضرور ہے جس نے اس شہد میں زہر ملا دیا ہے۔

شہد کبھی فاسد نہیں ہوتا۔ آپ ہمیشہ اس کی نفاست اور سلامتی پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ مصر کے فرعونوں کی قبروں سے جو شہد برآمد ہوئے ہیں وہ ہزاروں سال گزر جانے کے بعد بھی خراب نہیں ہوئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شہد کی مکھی شہد میں ایک طبعی مانع عفونت مادہ شامل کرتی ہے جس میں [illegible] مانع عفونت [illegible] کا نقصان [illegible] نہیں ہوتا۔ یہ مانع عفونت مادہ [illegible] ہے اس کے علاوہ پہاڑی شہد میں ایک مانع جراثیم [illegible] موجود ہوتا ہے جو جراثیم کا [illegible] شربتوں میں پرورش پاتے ہیں [illegible] نہیں [illegible] سکتے ہیں۔

[illegible] کہ اس میں فطری طور پر [illegible] جو شکر ہے، وہ بہترین اور [illegible]

ہر ایک مزاج کے مناسب ہے اور قیمتی حیات بخش مادوں سے بھرپور ہے۔ اس میں تمام حیاتین اور معدنی مواد ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین اور معدنی مادے وہ ہیں جن کی پرورش پھولوں کی آغوش میں اور جن کی تربیت سورج کی کرنوں کے گہوارہ میں ہوتی ہے۔

شہد بوڑھوں میں جوانی کی لہر دوڑانے والی اور بچوں اور جوانوں کی پرورش کرنے والی ایک غذا ہے۔ شہد کی مکھی تمام طبی نباتات اور شفا بخش پھولوں کی تلاش میں جاتی، ان کے اثر رکھنے والے اجزا کو لیے ہوئے لوٹتی اور انھیں عمدہ اور نفیس شکل میں ہمیں عطا کرتی ہے۔

بعض لوگ یہ غلط تصور رکھتے ہیں کہ شہد کی مکھی پھولوں کا رس چوستی اور اس کے بعد اسے اگل دیتی ہے، اس لیے ایک جھوٹی اور مکروہ غذا جانتے ہیں۔ یہ ایک غلط اور ناشائستہ نظریہ ہے اور کسی طرح حقیقت سے میل نہیں کھاتا، کیوں کہ شہد، شہد کی مکھی کے معدے سے نکلا ہوا اور ہضم شدہ نہیں ہے بلکہ ایسی غذا ہے جو ہضم کے لیے آمادہ ہے یعنی پھول کی مرکب شکر جو شکر انگوری اور شکر شہتوتی کی شکل میں ہو کر جذب ہونے کے لیے تیار رہتی ہے، تبدیل ہو جاتی ہے۔ درحقیقت یہ وہی عمل ہے جو لعاب دہن انجام دیتا ہے نہ کہ معدہ۔ یہی وجہ ہے کہ شہد کی شکر ذیابیطس میں مبتلا بہت سے اشخاص کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

دوسرے رخ پر غور کیا جائے تو شہد ایک نیا مادہ ہے، جو نباتات کے زندگی بخش اجزا سے مرکب ہے نہ کہ ان کے ناکارہ اجزا سے۔ شہد میں ۷۵ فی صدی شکر والے مواد ۵ء۰ گرام فی صد لحمی مواد اور ۲ء۰ گرام فی صد چربی دار مواد ہوتے ہیں۔ اس بنا پر ثابت ہوتا ہے کہ شہد ایک طاقت بخش غذا ہے۔ شہد کے معدنی مواد کی تلاش کی جائے تو اس میں [illegible] کیلسیم، فولاد اور تھوڑی مقدار میں تانبا بھی موجود ہے۔ یہ معدنی مواد براہ راست خون کے بہاؤ میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس میں جو فولاد ہے اس سے کمی خون اور [illegible] کیلسیم اور فاسفورس سے ہڈیوں اور پھیپھڑے کی بیماریوں کا علاج ہو جاتا ہے ظاہر ہے کہ شہد کے غذائی اور معدنی مادوں کی قدر و قیمت بالکل مقامی پھولوں سے وابستہ ہوتی ہے۔ [illegible] شہد [illegible] کہ شہد [illegible] بہتر ہوتا ہے [illegible] سورج کی شعاعوں [illegible] ان کی شکر

طاقت و توانائی پیدا کرنے میں ایک عجیب اثر رکھتی ہے۔ اس میں حیات بخش مادے ہیں۔ حیاتین ای (E) اور کے (K) تلی کی حالت میں پائے جاتے ہیں، نیز حیاتین ج (C) اور حیاتین ب ۱ اور ب ۲ بھی اس میں موجود ہوتا ہے سائنس دانوں نے اندازہ لگایا ہے کہ شہد میں بعض قسم کے ہارمونز (HARMONES) بھی موجود ہیں۔

روسی سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ شہد بڑھتی عمر کے زمانہ میں غیر معمولی تاثیر رکھتا ہے اور انسان کی زندگی پر اہم عمل کرتا ہے۔ ان کا نظریہ ہے کہ شہد تمام اعضائے بدن کی پختگی و بالیدگی میں مفید ہے۔ چونکہ شہد اپنے ہمراہ زندہ خلیات جسم انسان میں لے جاتا ہے، اس لیے دیگر تمام شکر والے مادوں کی نسبت اس غذائی مادہ کی طرف زیادہ رجحان پیدا ہو گیا ہے۔ شہد کی طبی قدر و قیمت غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے پہلے درجہ میں ایسڈ فرمک ہے، جسے شہد کی مکھی شہد کو فساد سے محفوظ رکھنے کیلیے اس میں شامل کرتی ہے۔ یہ مادہ فطری طور پر مانع عفونت ہے اور اس سے کوئی نقصان کا اندیشہ نہیں۔

شہد کی شکر بہت ہی فائدہ مند شکر ہے۔ مقوی قلب ہے جسم کے سیالات کو اعتدال پر رکھنے کا سبب ہوتی ہے۔ نشار خون کی کمی بیشی کا علاج کرتی ہے۔ جگر کے لیے بہت ہی نفع بخش ہے۔ جگر کی بیماریوں کا ازالہ کرتی ہے اور جگر کی خرابیوں کی اصلاح کرتی ہے، بالخصوص یرقان کے علاج میں بہت مفید ہے۔

پھیپھڑوں پر شہد کا اثر بہت ہی سود مند ہے۔ پھیپھڑوں کے امراض کو شفا دیتی ہے۔ زخموں کو بھرنے کے سلسلے شہد کے خواص قابل توجہ ہیں۔ زخم معدی و زخم اثنا عشری کی حالت میں صبح نہار ایک تولہ شہد استعمال کریں اور ایک گھنٹہ تک کوئی چیز نہ کھائیں۔ اگر ایک ماہ کے عرصے میں کوئی اچھا اثر ظاہر نہ ہو تو اس کی مقدار بڑھا دینی چاہیے اور دوپہر تک کچھ نہ کھائیں۔ شہد خون میں شکر کے کم یا زیادہ ہو جانے کا بہترین علاج ہے۔ شہد پیشاب کی نالی کو اور گردہ مثانہ کے راستوں کو دھونے اور ان کو عفونت سے پاک کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

شہد کا بیرونی استعمال: ایک تولہ شہد کو پاؤ سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ یہ غرغرہ کی ایک مفید دوا بن جائے گی، جو حلق کے مختلف دردوں میں کام آتی ہے۔ اس سیال سے آنکھ بھی دھوئی جا سکتی ہے۔

آنکھ کے لیے شہد کا استعمال: گرم پانی کے ایک برتن پر ہلکی سی حرارت کے ذریعہ شہد کو پگھلا کر ٹھنڈا کر لیجیے، اس کے بعد اس کا ایک قطرہ آنکھ میں ٹپکا دیں۔ آشوب چشم اور آنکھوں کے چپک جانے کا بہترین علاج ہے۔ اسی طرح شہد کو پانی میں ملا کر حل کر لیں تو نوزائیدہ بچوں کی آنکھ کے لیے بہت مفید دوا ہو گی۔

زخموں اور پھوڑوں کے علاج کے لیے ایک روغنی مرہم شہد کے ساتھ بنایا جا سکتا ہے جس کی ترکیب یہ ہے۔ شہد اور آٹا مساوی مقدار میں لیا جائے۔ تھوڑا سا پانی اس میں ڈالیں، اس کے بعد شہد کے ہم وزن روغن ملا دیں۔ بواسیر کے موثر علاج کے لیے پانی کے بغیر شہد اور روغن کا شیاف بنا لیا جائے۔ یہ شیاف مکھن اور شہد مساوی مقدار میں ملانے سے بن جاتا ہے۔

جلے ہوئے حصوں کے علاج کیلیے شہد اور روغن زیتون دونوں کو ہم وزن مقدار میں ملا کر مرہم تیار کر لیا جائے اور زخموں پر لگا دیا جائے۔ جوڑوں کے نقرس اور ہاتھ پاؤں کے شدید درد کیلیے کپڑے پر شہد لگا کر جلد پر رکھیں اور دو گھنٹے تک رکھے رہیں، اسکے بعد بدل دیں اور اسکے ساتھ صبح نہار منہ شہد بطور ناشتہ استعمال کریں۔

جسم میں جگر کی اہمیت

اگر آپ اپنے جگر کی حفاظت کریں گے تو جگر خود آپ کی حفاظت کرے گا۔

جگر جسم کی ایک بڑی اہم لیبوریٹری ہے۔ اس کا کیمیائی مزاج آپ کے دل کی استوار حرکت کے لیے، آپ کے خون کی نالیوں میں روانی پیدا کرنے کے لیے، آپ کے ہاضمے کی سلامتی اور تندرستی کے لیے، آپ کے دماغ کی تیزی اور آپ کے پٹھوں کی قوت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

جگر کے خلیے وہ وسیع اور متنوع کیمیائی اجزا پیدا کرتے ہیں جو تمام اعضا کے فرائض منصبی ادا کرنے کے لیے ضروری ہیں، مثلاً اگر جگر فاضل نائٹروجن کو پیشاب میں تبدیل کر کے جسم سے خارج نہ کر دے تو ہمارے گردے اس سے پیچھا نہ چھڑا سکیں۔ جگر ہماری ہڈیوں کے گودے میں ان حیاتین کو جمع کرتا ہے جو خون کی پیدائش کے لیے ضروری ہیں، گو ہماری جنسی سرگرمیاں تولیدی بافتوں میں شروع ہوتی ہیں، لیکن اصل میں جگر ان کے ہارمون کو متوازن بناتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ تو ہم یکسر رجولیت سے محروم رہتے ہیں اور نہ ہی جنسی وحشت ہم پر طاری ہوتی ہے۔ جگر حیاتی ترشے بناتا ہے اور نمک اور پانی کے توازن کو مضبوط کرتا ہے جس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ جگر کا پت آنتوں کے عمل کی نگرانی کرتا ہے تاکہ خود ہمارے ہاضمے کی پیدا کی ہوئی چیزوں سمیت ہمیں ہلاک نہ کر دے۔

جریان خون کے واقع ہونے پر اگر جگر ہماری مدد نہ کرے تو ہم زندہ نہ رہ سکتے۔ وہ نہ صرف جریان کو کنٹرول کرتا ہے بلکہ ایک اور شے کے ذریعے خون کو منجمد نہیں ہونے دیتا اور اس میں چکتے نہیں پڑنے دیتا۔ یہ دل کی شریانوں میں اور دماغ کی رگوں میں رکاوٹ نہیں پیدا ہونے دیتی، جو قریب قریب ہمیشہ مہلک ثابت ہوتی ہے۔ وہ متعدی امراض کے ذمہ دار جراثیم کے زہروں کا مقابلہ کرتا ہے اور انھیں جسم سے باہر پھینک دیتا ہے۔ دواؤں کے کثرت استعمال سے جو خطرناک نتائج پیدا ہونے کا ڈر ہوتا ہے، ان سے بھی جگر محفوظ رکھتا ہے۔

یہ اعلیٰ درجہ کا کیمیا داں خوراک سے قوت اور زور نکالتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس سے گلوکوجن بنا کر اسے جمع کرتا ہے اور اسے شکر میں تقسیم کر دیتا ہے۔ زندگی کی روزمرہ ضرورتوں کے لیے آہستہ آہستہ اور ضرورت کے وقت برق رفتاری کے ساتھ جسم میں ہر طرف جو جزو جسم ہوتی رہتی ہے، وہ اس کو سرمایہ محفوظ کی طرح اس وقت کے لیے رکھتا ہے جب بیماری کی وجہ سے کمزوری لاحق ہوئی ہو یا خوراک نہ ملی ہو۔

اس زبردست سرگرمی پر نظر رکھتے ہوئے یہ بات عجیب نہیں معلوم ہوتی کہ جگر جسم میں سب سے بڑا غدود ہوتا ہے، یعنی سارے جسم کے وزن کا ۱/۴۰، سیاہی مائل سرخ اور گنبد نما، وہ پردۂ شکم نیچے پیٹ کے داہنی طرف ذرا اوپر پسلیوں کے نیچے بالکل ٹھیک بیٹھا ہوا ہوتا ہے۔

جگر کے سارے پیچیدہ فرائض صرف ایک قسم کے خلیے انجام دیتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے خلیے لاکھوں کی تعداد میں ہوتے ہیں اور ایک خلیہ کی موٹائی کے برابر ڈوری میں ترتیب دیے ہوئے ہوتے ہیں اور خون کے لگاتار بہتے ہوئے دریا میں نہلتے رہتے ہیں۔ اس خون کا ایک حصہ جو جگر کے کیمیائی باورچی خانے کے لیے خوراک لیے ہوتا ہے، ہاضمے کے رقبے سے بڑی رگ کے ذریعے آتا ہے۔ خون کا دوسرا حصہ جو آکسیجن سے بھرا ہوتا ہے، براہ راست دل سے ایک نس کے ذریعے آتا ہے۔ جگر خون کے ان دونوں حصوں کو خلیوں کے گرد بہنے سے پہلے ملاتا ہے۔

آپ کہیں گے کہ اتنی شدید اور لگاتار محنت سے جگر کے خلیے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہوں گے اور مر جاتے ہوں گے، ٹھیک ہے۔ ایسا ہی ہوتا ہے لیکن جگر میں ایک عجیب اور بے مثل قوت ہوتی ہے۔ بقائے بالقوت، دماغ کے خلیے اور دل کے خلیے جب مر جاتے ہیں تو ختم ہو جاتے ہیں، لیکن جگر بار بار جنم لیتا رہتا ہے۔ جانوروں پر تجربات کیے گئے۔ ان کے جگر کے بڑے بڑے ٹکڑے، تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کاٹ لیے گئے، یہاں تک کہ سارا جگر ہی نکال لیا گیا، مگر کچھ دن بعد پہلے سے بھی زیادہ وزنی جگر پھر تیار ہو گیا۔ جگر کی استواری اور مضبوطی کا یہی راز ہے، لیکن جگر کبھی کبھی زیادہ کام کرنے کی وجہ سے خراب بھی ہو جاتا ہے اور اگر لگاتار اس کی طرف سے بے پروائی برتی جائے تو وہ خوف ناک بیماری پیدا ہو جاتی ہے جسے "سرہوسس" کہتے ہیں۔

سر بڑا سردار کا!

آپ کا دماغ بڑا ہے یا چھوٹا؟

آپ غیر معمولی ذہانت کے مالک ہیں یا آپ اور لاکھوں کروڑوں انسانوں کی طرح معیار کے مطابق دماغ رکھتے ہیں؟

سائنس داں کہتے ہیں کہ دماغ کے سائز کو دماغ کے معمولی یا غیر معمولی ہونے سے بہت زیادہ تعلق ہے۔ ہٹلر اور نپولین کے دماغ کا وزن کتنا تھا، گو نپولین چھوٹے قد کا آدمی تھا مگر اس کے دماغ کا وزن ۶۸ ½ اونس تھا۔ کیا ہٹلر کا دماغ بھی اتنا ہی وزنی تھا؟ دنیا جانتی ہے کہ ہٹلر خود کو بیسویں صدی کا نپولین سمجھتا تھا۔

عام طور پر مردوں کا دماغ ۴۹ ½ اونس اور عورتوں کا ۴۴ اونس ہوتا ہے۔

تھیکرے کے دماغ کا وزن ۵۹ اونس تھا اور دوسرے ممتاز لوگ بسمارک، بیتھوون اور کانٹ تھے، جن کی کھوپڑیاں مرنے کے بعد کھولی گئیں اور ان میں غیر معمولی طور پر بڑے بھیجے نکلے۔ دل چسپ اور عجیب بات یہ ہے کہ یہ سب لوگ جرمن تھے۔

اس کے برعکس بعض بڑے ذہین اور مشہور لوگ ایسے بھی گزرے ہیں، جن کا دماغ معمولی انسانوں کے دماغ سے بھی چھوٹا نکلا، مثلاً مشہور فرانسیسی ادیب اناطول فرانس تھا۔ اس کے دماغ کا وزن معمولی آدمیوں کے دماغ کا تین چوتھائی تھا۔ انھیں لوگوں میں والٹ وہٹمین کے دماغ کا وزن صرف ۴۵ اونس تھا۔

دماغ کے سرجن کہتے ہیں کہ چھوٹے دماغ والے قریب قریب ہمیشہ اگر احمق نہیں تو پست ذہنیت کے ضرور ہوتے ہیں۔ دورِ جدید میں سب سے زیادہ وزنی دماغ روسی ناول نویس ٹرگنیو کا تھا۔ جب اس کے دماغ کا وزن کیا گیا تو وہ ۷۴ اونس تھا۔

پرانے زمانے کے لوگ اس بات کو مانتے چلے آرہے ہیں کہ جن کا دماغ بڑا ہوتا ہے وہ بڑے ذہین ہوتے ہیں، مثل مشہور ہے "سر بڑا سردار کا"۔ مگر سائنس داں اس نظریے کو صحیح نہیں مانتے۔ اگر فرض کرو اس نظریے کو صحیح مان لیا جائے تو اب سے ہزارہا برس پہلے کے جس انسان کی کھوپڑی الاسکا کے قریب والے جزیرے میں اب سے ایک یا دو سال پہلے ملی تھی اس کو غیر معمولی طور پر ذہین اور طباع انسان ہونا چاہیے تھا۔ جتنی بڑی یہ کھوپڑی تھی اتنی بڑی کھوپڑی آج تک دنیا کے کسی انسان کی گردن پر نہیں دیکھی گئی مگر یہ امر یقینی ہے کہ وہ بے چارا اپنا پیٹ بھرنے کے لیے جنگلی جانوروں کا شکار کرنے کے علاوہ اور کچھ نہ کرتا تھا۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ امر ضروری نہیں ہے کہ ایک بڑے اور وزنی دماغ کا مالک لازمی طور پر ذہین ہو اور تخلیقی اور اختراعی قوتیں رکھتا ہو۔ نپولین اور بیتھوون وغیرہ کے دماغوں اور سیکڑوں افریقہ کے باشندوں کے دماغوں کے معائنہ سے معلوم ہوا کہ ایک ذہین اور ایک احمق میں جو فرق ہے وہ مغز یا دماغ کے خاکستری مادہ کی تہوں کا ہے۔ جتنا زیادہ دہرا یا ہوا اور لپٹا ہوا یہ مادہ ہوگا اتنا ہی زیادہ انسان ذہین اور طباع ہوگا۔ افریقہ کے باشندوں کے دماغ عام طور پر چکنے اور سپاٹ ہوتے ہیں۔ اس کے برخلاف ذہین آدمیوں کے دماغ پیچ در پیچ لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔

خاکستری مادے کی تہہ دماغ کی سطح بناتی ہے اور اس کی موٹائی مختلف لوگوں کے دماغ میں مختلف ہوتی ہے اور خود ایک ہی شخص کے دماغ میں بھی موٹائی میں فرق ہو جاتا ہے۔

دماغ کے متعلق دو غیر معمولی باتوں سے لوگ کم واقف ہیں۔ ایک تو یہ کہ جوں جوں عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے اس کا وزن کم ہوتا جاتا ہے، دوسرے یہ کہ سخت کام کرنے سے دماغ پھول جاتا ہے۔

عام طور پر ایک عورت کے دماغ کا وزن ۳۰ برس کی عمر کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے لیکن ایک مرد کے دماغ کا وزن ۴۵ برس کی عمر سے گھٹنا شروع ہوتا ہے مگر اسی کے ساتھ یہ بات بھی ہے کہ عورت کے دماغ کا وزن بہت کم گھٹتا ہے اور ستر برس کی عمر تک پہنچ کر بھی اس کے دماغ کا وزن اچھا خاصا رہتا ہے، لیکن مرد یا عورت کے دماغ کا وزن اچھا خاصا رہتا ہے لیکن مرد یا عورت کے دماغ کا وزن گھٹنے کے باوجود یہ نہیں ہوتا کہ اس کی کارکردگی میں کوئی فرق آجائے۔

سر ونسٹن چرچل کو دیکھیے ۶۵ اور ۷۰ برس کی عمر میں کس قدر اہم اور مشکل فرائض کا بار ان پر آ پڑا تھا اور کس قدر خوبی اور چستی کے ساتھ ان فرائض کو انھوں نے انجام تک پہنچایا۔

پھر برنارڈ شا کو دیکھو، ان کا انتقال ۹۴ برس کی عمر میں ہوا لیکن کون کہہ سکتا ہے کہ ان کا بچپن دوبارہ عود کر آیا ہو اور اگر کوئی کہنے کی ہمت کرتا تو کس قدر منہ توڑ جواب پاتا۔ ایچ۔ جی۔ ویلیس نے ستر برس سے زیادہ کی عمر میں ایک لاکھ چالیس ہزار لفظوں کا ایک ناول لکھا اور جب وہ اسی برس کے تھے یعنی موت سے کچھ ہی پہلے ایک اور کتاب لکھ ڈالی۔

اسمتھسونین انسٹی ٹیوٹ واشنگٹن امریکہ میں علوم جدیدہ کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔ اس ادارے کے مشہور سائنس داں ڈاکٹر ہارلکس کہتے ہیں کہ "دماغی کام کرنے والوں کا دماغ بڑا ہو جاتا ہے۔" وہ کہتے ہیں کہ میں ایسی بیسیوں مثالیں دے سکتا ہوں کہ وہ لوگ جن کے سر بیس اور چالیس سال کی عمر کے درمیان ایک ہی سائز کے رہے، مگر اس عمر کے بعد جب انھوں نے دماغی کام کرنا شروع کیا تو ان کا سر بڑا ہونے لگا۔ اس سے گویا وہ عام قاعدہ غلط ثابت ہو گیا جس کا ذکر ہم نے اوپر کیا ہے۔

دماغ متعدد حیثیتوں سے ایک پٹھے کی طرح کا معلوم ہوتا ہے جتنا زیادہ وہ کام کرتا ہے اتنا ہی زیادہ بڑھتا ہے۔ دماغی کام سے دماغ کی ورزش ہوتی ہے اور سر میں زیادہ خون پہنچتا ہے۔ خون کے ساتھ خوراک دماغ میں پہنچتی ہے، جس سے دماغ کے خلیے بڑھتے ہیں۔

ڈاکٹر ہارلکس نے ایک معاشیات کے ماہر کا ذکر کیا ہے، جس کے سر پر ۳۴ برس کی عمر میں ۴½ سائز کی ٹوپی آتی تھی، مگر جب وہ پچاس برس کا ہوا تو ۷⅛ سائز کی ٹوپی اس کے سر پر آنے لگی، حالاں کہ اس عمر میں انسان کا دماغ یقینی طور پر سکڑنے اور سمٹنے لگتا ہے۔

اس میں ذرا شبہ نہیں کہ انسان کا دماغ ایک حیرت انگیز مشین ہے، ایک جیتا جاگتا ٹیلیفون ایکسچینج ہے۔ جو خود بہ خود ہر طرح کی مطابقت پیدا کر لیتا ہے اور جس میں سکڑنے اور سمٹنے کی مختلف حرکات کو منضبط کرتا ہے بلکہ اسی کے ساتھ ان چیزوں کو متعین کرتا ہے، جس سے وہ چیز بنتی ہے، جس کو ہم اپنی ہوش مندی کہتے ہیں۔

دماغ کے لاکھوں اعصابی خلیوں کے عمل کے ہم رکاب ہمارے خیالات، جذبات، خواہشات، امیدیں اور تمنائیں ہیں اور انسان کی بے چین روح کی ساری امنگیں اور حوصلے ہیں۔

دماغ کے یہی حیاتی فرائض منصبی ہیں، جن کی وجہ سے موجودہ زمانے میں انسانی دماغ کے متعلق بہت وسیع پیمانے پر تحقیقات جاری ہیں۔ دماغ کے بے شمار راز ابھی افشا نہیں ہو سکے ہیں، لیکن پھر بھی اس کے عجائبات کے متعلق بہت سے حیرت انگیز انکشافات ہوئے ہیں۔

ان میں سے ایک قابل غور انکشاف یہ ہے کہ دماغ کی نسیجوں سے روشنی نکلتی ہے۔ ایک تاریک لیبوریٹری میں انسانی دماغ سے ایک ہلکی سبز دمک پیدا ہوئی، جب اس فلاسک کو، جس میں ایک عرق کے اندر دماغ کو محفوظ کیا گیا تھا، ہلایا گیا تو دماغ کا ایک حصہ اور زیادہ روشن ہو گیا۔ مختلف کیمیاوی اجزا کے اس سیال میں ملانے سے نسیجوں کی روشنی میں اضافہ ہو گیا اور دوسرے کیمیاوی اجزا ملانے سے اس روشنی میں کمی واقع ہو گئی۔ اس عمل سے انسان کے نظام جسمانی پر دواؤں کے اثرات کا اندازہ لگایا جا سکا۔ اس پراسرار دمک کے متعلق سائنس داں یہ نظریہ پیش کرتے ہیں کہ "سورج جانوروں کے مادۂ حیات میں دوبارہ چمکتا ہے۔" دوسرے لفظوں میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ سورج کی روشنی جسم کو براہ راست یا بلا واسطہ کیا کچھ دیتی ہے۔

دوسرا عجیب انکشاف یہ ہوا کہ ہر تحریک کے ساتھ خواہ وہ دماغ سے نکلی ہو یا دماغ کے اندر پہنچی ہو برقی قوت شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ ایک انگلی اٹھاتے ہیں تو رگوں میں برقی رو دوڑتی ہے اور دماغ تک پہنچتی ہے۔ برقی سرگرمی کی ایک دوسری صورت بھی ہے۔ کچھ ایسی برقی لہریں پیدا ہوتی ہیں، جو صرف اس وقت وجود میں آتی ہیں جب جسم محو خواب ہوتا ہے۔ وہ دماغ کے غلاف سے نکلتی ہیں۔ بچوں میں ایک سیکنڈ میں تین یا چار لہریں نکلتی ہیں، لیکن جوانوں میں ان کا اثر ۱۴ فی سکنڈ ہے۔

ہر انسان خود ایک بادپیما ہے

میٹرو بایولوجی یا فضائی حیاتیات ایک نئی سائنس ہے۔ یہ سائنس کہتی ہے کہ انسان کی طبیعت پر موسم کا بڑا اثر ہوتا ہے۔ ہر دفعہ جب درجۂ حرارت بدلتا ہے یا بادپیما چڑھتا اترتا ہے تو جسم کو اس کی مطابقت کرنی پڑتی ہے۔

اکثر تو یہ ہوتا ہے کہ جسم آسانی سے خود بہ خود اس سے ہم آہنگ ہو جاتا ہے، لیکن کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کے دل و دماغ اور جسم پر موسم کے مطالبات بڑے شدید ہوتے ہیں گو آپ کو اس کا اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ موسم کے مطالبات ہیں۔

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ موسم کبھی کبھی ایک پکنک میں مصیبت بپا کر دیتا ہے، ہوائی جہاز کو اپنے مقررہ اوقات پر کارپرداز نہیں ہونے دیتا یا فٹ بال میچ کو عین فیصلہ کن گول ہونے کے قریب ایک قدم آگے نہیں بڑھنے دیتا، مگر آپ کو شاید کبھی اس بات کا گمان بھی نہ ہوا ہوگا کہ موسم آپ کے یا آپ کی بیوی کے درمیان جھگڑا کرا سکتا ہے۔ لاکھ کاغذ پر لکھ کر آپ گھر کا حساب ٹھیک کرنا چاہیں، مگر موسم اسے ٹھیک نہیں ہونے دیتا، یہاں تک کہ وہ ایک نوزائیدہ بچے کے وزن کو بھی متاثر کرتا ہے۔

تحقیق کرنے والے کہتے ہیں کہ طوفان آنے سے پہلے جب بادپیما گرنے لگتا ہے تو آدمی زود حس اور چڑچڑے اور بے چین ہو جاتے ہیں، سر میں درد ہونے لگتا ہے، بھیانک خواب دیکھنے لگتے ہیں اور کبھی بے ہوشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ یہی وقت ہوتا ہے جب بعض لوگ خودکشی پر آمادہ ہو جاتے ہیں، ملوں اور کارخانوں میں حادثے زیادہ ہوتے ہیں اور اسکولوں اور جیلوں میں احکام کی خلاف ورزی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔

جب بادپیما نیچا ہو جاتا ہے تو لوگ بسوں یا ریلوں میں زیادہ چیزیں چھوڑنے لگتے ہیں کوئی چھتری بھول جاتا ہے کوئی بید اور کوئی بازار سے خریدی ہوئی چیزوں کے ڈبے۔

کسانوں کا بیان ہے کہ جب طوفان آنے والا ہوتا ہے تو جانور ڈانواں ڈول ہونے لگتے ہیں۔ خاصے سدھے سدھائے گھوڑے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں اور اچھلنے اور دوڑنے لگتے ہیں اور سیدھے اور اطاعت شعار کتے اپنے مالکوں پر جھپٹ پڑتے ہیں اور کاٹ لیتے ہیں۔ مچھلیوں کے شکاری کہتے ہیں کہ جب طوفان قریب ہوتا ہے تو مچھلیاں دوڑ دوڑ کر چارے پر آتی ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے وہ خوشامد کر رہی ہوں کہ ہمیں پکڑ لیجیے۔

ڈاکٹر ولیم ایف پیٹرسن، جو فضائی حیاتیات کے مشہور ماہر ہیں، کہتے ہیں کہ "موسم ہماری روزمرہ کی زندگی میں نہایت اہم ماحولی عنصر ہے۔ پہلے زمانے میں ہوشیار معالج بادپیما کو بھی اتنی ہی اہمیت دیتے تھے جتنی زبان دبانے کے آلے کو، پھر وہ دور آیا جب ہم نے انسانی صحت کی ساری خرابیوں کا الزام جراثیم کے سر منڈھنا شروع کر دیا اور موسم کی جان چھوٹ گئی۔ میں نے خود علاج کے سلسلے میں موسم کی طرف سے توجہ ہٹالی، یہاں تک کہ مجبور ہو کر مجھے پھر موسم کی طرف رجوع ہونا پڑا اور جو دشواریاں علاج میں واقع ہو رہی تھیں، وہ دور ہو گئیں۔ بات یہ تھی کہ گو مجھے پورا یقین تھا کہ مجھے ہر عنصر اور ہر ایجنٹ پر پورا قابو حاصل ہے، پھر بھی میں نے دیکھا کہ سال کے مختلف حصوں میں ٹسٹ کرتے وقت مریضوں کا ردِ عمل مختلف ہوتا تھا۔ یہ سب موسم کی وجہ سے تھا۔"

چھیاسٹھ سالہ ڈاکٹر پیٹرسن فضائی حیاتیات پر تقریباً تیس سال سے کام کر رہے ہیں، وہ کہتے ہیں، "جو کچھ اس سلسلے میں میں نے دریافت کیا ہے، وہ وہی ہے، جس سے قدیم یونان کے لوگ آگاہ تھے یا جس پر موسم سے باخبر بوڑھی دادیوں کو پورا یقین تھا۔ ہاں انھوں نے شمار و اعداد فراہم نہیں کیے تھے اور نہ اپنی باتوں کا ان کے پاس کوئی سائنٹی فک ثبوت تھا۔"

ڈاکٹر پیٹرسن کے بعض نظریے، مثلاً یہ کہ انسانوں کو موسم کی تبدیلیوں کے ساتھ مطابقت پیدا کرنی چاہیے اور یہ کہ اس مطابقت میں انھیں مشکلات کا سامنا ہوگا، جدید سائنس دانوں نے تسلیم کر لیے ہیں۔ جنگ کے دوران میں جب جنگ میں شریک ہونے والے مردوں اور عورتوں کو نہایت شدید قسم کی آب و ہوا میں رہنا پڑتا تھا، فضائی حیاتیات کے امتحان کے بہت سے مواقع پیدا ہو گئے۔ اس زمانے میں یہ ممکن نہیں تھا کہ موسم کے اثرات کی طرف سے بے رخی برتی جائے، اس لیے کہ قدم قدم پر اس کے نتائج سے واسطہ پڑتا تھا۔ یہ بات پورے طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہوا

زیادہ ہو جاتی ہے اور ٹمپریچر زیادہ بڑھ جاتا ہے تو ہمارا جسم اُس سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے۔ خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں ہمارا جسم اُن سے تعاون کرنے کے لیے زیادہ خون بنانے لگتا ہے، پلازما یا آبِ خون میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارا خون پتلا پڑ جاتا ہے۔ اس لیے گو بوڑھی بادی علم افعال اعضا سے واقف نہیں تھیں، پھر بھی ان کی یہ بات بالکل صحیح تھی کہ موسم بہار میں خون پتلا پڑ جاتا ہے، اور طبیعت مضمحل ہونے لگتی ہے اور تھکن اور سستی محسوس ہوتی ہے۔

جب موسم سرما کی ابتدا ہوتی ہے تو اس کے بالکل برعکس صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ ہماری خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں تاکہ حرارت جسم کے اندر محفوظ رہے، یہ ہر شخص کے لیے کافی مشکل زمانہ ہوتا ہے کیونکہ جسم زیادہ حرارت پیدا کرنے کا مطالبہ کرتا ہے اور اس زمانہ میں زیادہ قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔

موسم جس کا ردعمل ہم پر چھا جاتا ہے، جسم میں کسی ایسی جگہ اثر انداز ہوگا، جو پہلے سے ماؤف ہو۔ فرض کرو کہیں کوئی زخم ہے، یا دل کمزور ہے یا کسی عضو میں کوئی خلل ہے تو زیادہ امکان اس امر کا ہے کہ اس پر موسم کا فوراً اثر ہوگا۔ اس میں شبہ نہیں کہ مستثنیات بھی ہو سکتے ہیں ممکن ہے کہ آپ ان لوگوں میں ہوں جن پر موسم کی تبدیلیوں کا اثر خوشگوار ہوتا ہے۔

معتدل، گرم یا مرطوب خطوں میں موسم کی تبدیلیاں بہت شدید قسم کی نہیں ہوتیں۔ ایسے مقامات پر فضا عام طور پر پُرسکون ہوتی ہے، اور لوگ ڈھیلے ڈھالے اور اطمینان سے گزارنے والے ہوتے ہیں اور بہت ہی کم ایسا ہوتا ہے کہ وہ جوش اور سرگرمی کے ساتھ کوئی کام انجام دیں لیکن تند و تیز اور پُرآشوب موسم ایک دو دھاری تلوار ہے، اس سے تعمیر بھی ہوتی ہے اور تخریب بھی ایسے موسم والے خطوں میں دماغی عارضے ناگہانی اموات، خودکشی، امراض قلب اُن خطوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتے ہیں، جہاں حیاتیاتی فضا پُرسکون ہوتی ہے کیوں کہ جو لوگ ایسے علاقوں میں بستے ہیں، جہاں جلد جلد موسمی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں، ان کے جسم ہر دو موسم کے مطالبات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

گرم اور مرطوب خطوں میں زندگی بسر کرنے میں بھی کچھ خرابیاں ملتی ہیں۔ ڈاکٹر کلیرنس ملس کہتے ہیں کہ وہاں بچوں کی شرح اموات معتدل خطوں سے زیادہ ہے۔ بچوں کا وزن پیدائش کے وقت کم ہوتا ہے اور بچوں کے نشو و نما کی رفتار بھی بہت سست رہتی ہے

سخت گرمی کا اثر بنیادی طور پر ٹھیک نہیں پڑتا۔ ڈاکٹر ملس نے کچھ تجربات چوہوں پر کیے تھے جب درجۂ حرارت زیادہ کر دیا گیا تو چوہوں کے بچے اس بھول بھلیاں میں سے نکلنا دشوار ہو گیا جو خاص طور پر ان کے لیے بنائی گئی تھی۔

چند سائنس داں، جو موسم کے راز افشا کرنے میں لگے ہوئے ہیں، ابھی پورے طور پر کامیاب نہیں ہوئے ہیں مگر وہ برابر اس کھوج میں لگے ہوئے ہیں کہ موسم کا اثر انسانی طبیعتوں پر کیوں ہوتا ہے۔

شمار و اعداد بہت سے فراہم کر لیے گئے ہیں، ڈاکٹر پیٹرسن کہتے ہیں۔ "ان میں کچھ ایسے ضرور ہیں جو ناقابل یقین معلوم ہوتے ہیں لیکن مجھے جو معلومات حاصل ہوئی وہ میں نے درج کر لی اور آپ حساب و شمار کو کیوں کر جھٹلا سکتے ہیں:"

اتنے چڑھنے اور بے توازن موسم والے مہینوں میں جن آدمیوں کا حمل قرار پاتا ہے وہ غیر معمولی ہوتے ہیں۔ مارچ اور اپریل ایسے مہینے ہیں کہ ان میں جن بچوں کا حمل قرار پاتا ہے وہ بڑے سائنس داں ہوتے ہیں مگر یہی مہینے ان لوگوں کے پیٹ میں آنے کے بھی ہیں جن کی اعضائی ساخت ناقص رہ جاتی ہے۔

موسم کی تبدیلی کے وقت شرح اموات میں اضافہ ہو جاتا ہے، یکایک اگر ایک دم سردی بڑھ جائے تو مرد زیادہ تعداد میں دنیا سے رخصت ہوں گے اور اگر گرمی ایک دم زیادہ ہو جائے تو عورتیں زیادہ مریں گی۔ عورتیں مردوں سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی ہیں، لیکن اگر بیرونی حرارت میں اضافہ ہو جائے تو اس سے نجات پانا اس کے لیے مشکل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر پیٹرسن نے اس امر کا مشاہدہ بھی کیا ہے کہ دورانِ خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے جو موتیں واقع ہوتی ہیں اُن میں اور اچانک موسم میں تبدیلی پیدا ہو جانے سے جو موتیں ہوتی ہیں اُن میں قطعی ربط ہے۔

امریکہ کے سابق پریسیڈنٹ مسٹر روزویلٹ جارجیا جانے سے پہلے شکاگو میں ٹھہرے ہوئے تھے وہاں درجۂ حرارت اس وقت ۰۰ ڈگری تھا مگر ٹمپریچر یکایک ایک دم گر کر ۵ ڈگری رہ گیا اور پھر ۳۰ سے ۴۰ ڈگری تک بڑھ گیا۔ یہ سب دو دن کے اندر ہوا۔ روزویلٹ جارجیا کے لیے روانہ ہو گئے۔ اس وقت جارجیا کا ٹمپریچر ۹۰ ڈگری تھا۔ لیکن ان کے وہاں پہنچتے ہی وہ گر کر صفر پر آ گیا۔ اس کے بعد پھر ۵ ڈگری ہو گیا ٹمپریچر کا اتنا شدید تلون روزویلٹ برداشت نہ کر سکے اور ان کا انتقال ہو گیا۔ ڈاکٹر پیٹرسن کہتے ہیں کہ جب کسی بیمار آدمی کو موسم کے شدید تغیرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس کی جان کا خطرہ رہتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹرسن کو یقین ہے کہ مستقبل کے معالج کو موسم کے سامنے جھکنا پڑے گا۔ ایسے ہسپتال میں موسم پر اسی طرح کنٹرول رکھنا پڑے گا جس طرح آج وہ خوراک پر، آرام پر اور دوسرے عناصر پر کنٹرول رکھتا ہے۔

ادب کے معمار معالجین

معالجین اکثر قلم کار بھی بن جاتے ہیں اور آج بہت سے مشہور معالجوں کے نام اگر دنیا جانتی ہے تو صرف اس لیے کہ وہ ادیب او مصنف بھی تھے۔ معالج روز مرہ کی زندگی میں جو تجربات ایک معالج کو ہوتے ہیں، وہ کسی دوسرے پیشے کے لوگوں کو بہت کم ہو سکتے ہیں اور اسی لیے موجودہ دور کے ایک مشہور کہانی نویس سامرسٹ ماہم نے، جو طب جدید کے گریجویٹ بھی ہیں، کہا کہ "میرے خیال میں ایک مصنف کے لیے اس سے بہتر اور کوئی ٹریننگ نہیں ہو سکتی کہ وہ چند سال طبابت کے پیشے میں گزارے۔" ماہم نے یہ بھی کہا کہ "بہت سے لوگ دوسروں کو اپنے بارے میں بہت کچھ بتا کر اپنا جی ہلکا کرنا چاہتے ہیں، لیکن ایسی باتیں سننے کا کام صرف ایک معالج ہی انجام دے سکتا ہے، کیوں کہ اس کے لیے کسی کی کوئی بات پرانی نہیں ہوتی۔

ایسے معالجوں کی فہرست، جنھوں نے طب کے ساتھ ادب کے میدان میں بھی نام کیا ہو، بڑی طویل ہے، مثلاً۔ فرینکانس ربیلائس کو ہی لے لیجیے جو پندرھویں صدی کے آخر میں پیدا ہوئے تھے اور جنھوں نے علاج معالجہ کا پیشہ اختیار کرنے کے علاوہ تصنیف و تالیف کے کام میں بھی خوب شہرت حاصل کی تھی۔ انھیں یورپ کا بہترین معالج سمجھا جاتا تھا، کیوں کہ وہ اپنے علم طب میں اپنی دانش وری شامل کر کے مریضوں کے لیے ایک بہت ہی قابل ماہر نفسیات بھی بن جاتے تھے، لیکن اس کے باوجود دنیا آج انھیں ایک مصنف کی حیثیت سے زیادہ یاد کرتی ہے۔ اپنی طبی تعلیم کے دوران ہی ربیلائس نے سیاسیات، مذہب اور سماجی اداروں پر ایک بہترین کتاب لکھی تھی، جو فرانسیسی ادب میں آج بھی ایک مقام رکھتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ربیلائس نے اپنی ادبی تخلیقات سے فرانسیسی زبان میں چھ سو سے زیادہ لفظوں کا اضافہ کیا اور ان کے وضع کردہ بہت سے محاورے اتنا زمانہ گزر جانے کے باوجود فرانسیسی زبان میں آج بھی مستعمل ہیں۔ اس زمانہ کی مذہبی پابندیوں کے باوجود ربیلائس نے اپنے خیالات کو بڑے خوب صورت طریقوں سے مزاحیہ کہانیوں میں پیش کیا تھا۔

ٹوبیا اسمولے کی ادبی تخلیقات کا مطالعہ یہ ثابت کرتا ہے کہ معالجین کی طبیعت میں مزاح بھی ہوتا ہے۔ اسمولے اٹھارویں صدی کی ایک مشہور شخصیت ہے۔ وہ برطانوی بحری بیڑے کے ایک سرجن کے ساتھ کام کرتے تھے، لیکن ان میں بھی تصنیف و تالیف کا انتہائی جذبہ تھا۔ ان کا پہلا ہی ناول "راڈرک رینڈم" دنیائے ادب میں بہت مقبول ہوا تھا۔

اسمولے نے طب اور ادب کو ایک ساتھ رکھنے کی کوشش کی تھی، لیکن بعد میں انھیں طبابت کو خیرباد کہہ کر اپنے آپ کو صرف ادبی سرگرمیوں تک محدود رکھنا پڑا تھا۔ اگرچہ انھوں نے طبی موضوع پر بھی ایک اہم مقالہ لکھا تھا، لیکن ان کی ادبی تخلیقات سب پر حاوی آگئیں اور وہ اپنے زمانے کے بہترین کہانی نویس سمجھے جانے لگے۔

اسی اٹھارویں صدی میں ایک دوسرا نام بھی ملتا ہے اور وہ ہے آلیور گولڈ اسمتھ، جو اسمولے کے ہم عصر تھے۔ گولڈ اسمتھ ایک ڈاکٹر تھے، لیکن ایک کامیاب معالج سے زیادہ وہ ایک مشہور ادیب تھے، کیوں کہ جب ان کا مطب کامیاب نہ ہوا تو انھوں نے کچھ لکھنے لکھانے کا کام شروع کیا، جسے لوگوں نے بہت پسند کیا۔ گولڈ اسمتھ ایک کامیاب ادیب تو بن چکے تھے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے پیشہ طب کو تشخیص کا ایک نیا انداز پیش کیا تھا اور وہ تھا سینہ کو انگلیوں سے بجا کر اس کی کیفیت معلوم کرنا۔ اس طریقہ تشخیص کو اتنی اہمیت حاصل ہوئی کہ آج کے معالجین بھی سینہ بین استعمال کرنے کے علاوہ سینہ کو انگلیوں سے بھی بجا کر اس کی اندرونی کیفیتیں محسوس کرتے ہیں۔ گولڈ اسمتھ نے اپنی زندگی میں کئی مشہور ناول لکھے، مثلاً "دی ویکار آف ویک فیلڈ" اور "شی اسٹوپس ٹو کانکر" وغیرہ۔ ان کی چند مشہور ادبی تخلیقات بعض تعلیمی اداروں کے نصاب میں بھی شامل ہیں اور دو سو سال گزر جانے کے باوجود ان کے ناولوں کی ادبی لطافت اور چاشنی میں کوئی کمی محسوس نہیں ہوتی۔

انیسویں صدی کے تین معالج مصنفین نے بڑی شہرت حاصل کی، جن کے نام ہیں ہومز، سلاس میچل اور چیخوف۔ آلیور وینڈل ہومز نے ہارورڈ سے طبی تعلیم حاصل کی تھی اور وہاں وہ اگرچہ ایک بار ایک خرگوش کو کلوروفارم سونگھانا دیکھ کر خود بے ہوش ہو گئے تھے، لیکن اس کے باوجود ان کے طبی کارنامے اس لحاظ سے قابل ذکر ہیں کہ انھوں نے زچگی کے بخار کی تحقیقات کر کے امراض نسواں کے علم کو جو ترقی دی وہ غالباً کوئی دوسرا معالج نہیں دے سکا۔ ہومز کی تحقیقات سے لاکھوں عورتوں کی جان بچانا ممکن ہو گیا۔ ان کی اتنی عظیم طبی خدمات کے باوجود آج اگر دنیا ہومز کو جانتی ہے تو صرف اس لیے کہ وہ ا

عظیم ناول نگار، مقالہ نویس اور شاعر بھی تھے۔

سیلاس میچل نے جب ادبی دنیا میں قدم رکھا تو اس سے پیشتر وہ علاج معالجہ کے میدان میں بھی بہت مشہور ہو چکے تھے۔ اگرچہ میچل نے ادب کو تمام عمر اپنے پیشۂ طب پر فوقیت نہیں دی اور صرف تفریحاً اس میں دلچسپی لیتے تھے، لیکن اس کے باوجود اُن کے بعض ناول بہت مقبول ہوئے۔ وہ ایک ماہر اعصاب تھے۔ انھوں نے پہلا ناول پچاس سال کی عمر میں لکھا اور وہ پہلا ہی ناول بہت فروخت ہوا۔ ایک ماہر اعصاب کی حیثیت سے انھوں نے اپنے پہلے ناول میں مریضوں کو کھیلنے اور تفریح کرنے کے ایسے طریقے سکھانے کی کوشش کی جن سے تفریح بھی ہو جائے اور دماغ بھی نہ تھکے۔ میچل نے اپنی زندگی میں پندرہ ناول لکھے۔ آخری ناول اسّی سال کی عمر میں لکھا گیا تھا۔ انھوں نے بچوں کے لیے کہانیاں، ایک ڈراما اور نظمیں بھی لکھی تھیں، اور یہ بات یقیناً حیرت کی ہو کہ میچل جیسا عظیم معالج، معالج کی حیثیت سے نہیں بلکہ ایک ادیب کی حیثیت سے زیادہ یاد کیا جاتا ہے۔

پھر روسی عالمی مصنف چیخوف کا نام بھی ہر اُس شخص کے سامنے آتا ہے، جسے طب اور ادب دونوں سے گہرا لگاؤ ہو، لیکن تعجب کی بات یہ ہے کہ چیخوف کی ادبی تخلیقات لوگوں میں اتنی مقبول ہوئی ہیں کہ بہت کم لوگ یہ جانتے ہوں گے کہ چیخوف ایک ڈاکٹر بھی تھے۔ ان کو ایک زبردست ادبی شخصیت کہا جاتا ہے لیکن ان کے ادب، ان کی تخلیقات میں یہ عظمت، یہ نفوذ کہاں سے آیا؟ وہ خود تسلیم کرتے ہیں کہ "مجھے اس میں کوئی شبہ نہیں کہ مطالعۂ طب کا میری ادبی تخلیقات پر ایک گہرا اثر پڑا۔" وہ آگے کہتے ہیں کہ "علم طب نے میری معلومات میں اضافہ کیا اور اس بات کو وہی سمجھ سکتا ہے جو خود بھی ایک قلم کار ہو۔ علم طب نے ادبی تخلیقات میں میری رہنمائی کی اور میں سمجھتا ہوں کہ اسی علم کی بدولت میں بہت سی غلطیاں کرنے سے بچ گیا۔"

چیخوف جب ڈاکٹری پڑھ رہے تھے تو اسی زمانہ ہی سے انھوں نے مزاحیہ کہانیاں لکھنا شروع کر دیا تھا اور طب کی ڈگری حاصل کر لینے کے بعد بھی انھوں نے اپنی ادبی سرگرمی جاری رکھی۔ جوں جوں زمانہ گزرتا گیا، چیخوف کی ادبی تخلیقات میں ایک عجیب گہرائی اور اس کے ساتھ ساتھ ایک عجیب سادگی پیدا ہونے لگی۔ قارئین جانتے ہوں گے کہ چیخوف کا کہانی لکھنے کا انداز کتنا سادہ اور سلیس ہے۔ غالباً یہ ان کے ایک معالج ہونے کا ہی نتیجہ تھا کہ وہ اپنی کہانیوں کے کرداروں کے ساتھ منصفانہ ہمدردانہ برتاؤ کر سکتے ہیں۔ بلکہ ان کی کہانیوں میں ہمیں حقیقت پسندی نظر آتی ہے۔ چیخوف کی کہانیوں میں انیسویں صدی کا اواخر کا روس نظر آتا ہے۔ ان کہانیوں کو پڑھ کر اُس زمانہ کے روسیوں کا عکس ہے ان کی زندگی پر چھایا ہوا جمود ہر قاری کو محسوس ہونے لگتا ہے۔

موجودہ صدی کے کچھ معالجین نے بھی ادبی تخلیقات میں نمایاں حصہ لیا۔ مثلاً سمرسٹ ماہم جنھیں ابتدا میں طب سے کوئی دلچسپی نہیں تھی لیکن چونکہ ان کی زبان میں لکنت تھی اور اُن کے والدین اُن کے لیے اس سے بہتر کوئی دوسرا پیشہ نہیں سمجھتے تھے، اس لیے انھیں طبی تعلیم دی گئی۔ ماہم کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ زمانہ طالب علمی میں ہی ہسپتال کے سارے واقعات اپنی ایک ذاتی ڈائری میں نوٹ کر لیا کرتے تھے اور اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ انھوں نے ایک کامیاب ناول نگار بننے کا آغاز درست منصوبہ تیار کیا تھا۔ کہتے ہیں کہ جب والدین کی طرف سے مجبور کیے جانے پر ماہم نے طبی اسکول میں داخلہ لیا تو پھر اُن سے اُن کی دلچسپی اُس وقت بڑھی جب سینٹ تھامس ہسپتال کے دوسرے وارڈوں میں کام کرنے لگے۔ ان کا پہلا ناول "لیزا آف لیمبتھ" تھا جس میں انھوں نے زمانہ طالب علمی کے تجربات بیان کیے۔

ماہم نے اگرچہ طبی ڈگری حاصل کر لی تھی، لیکن طب میں انھوں نے زیادہ عرصہ تک اپنا وقت صرف نہیں کیا اور اپنی تمام توجہ ادب پر صرف کرنے لگے۔ اُن کا ایک ناول "ہیومن باندیج" کلاسکی ادب میں شمار کیا جاتا ہے۔ انھوں نے کئی افسانے اور ڈرامے بھی لکھے۔

آرتھر کانن ڈائل کی جاسوسی کہانیوں کے بارے میں کون نہیں جانتا۔ یہ ڈائل ہی تھے جن کا پیش کردہ کردار "شرلاک ہومز" آج بھی زندہ سمجھا جاتا ہے، لیکن کیا کوئی آسانی سے یقین کرے گا کہ ڈائل ایک ڈاکٹر بھی تھے۔ کہتے ہیں کہ وہ آنکھ کے ڈاکٹر تھے، لیکن جب اُن کی ڈاکٹری نہیں چلی تو انھوں نے جاسوسی کہانیاں لکھنا شروع کر دیا اور یہ بھی کہتے ہیں کہ اپنے مطب میں مریضوں کے انتظار میں کانن ڈائل نے شرلاک ہومز کے کردار کی تخلیق کی۔ ۱۸۸۶ء سے لے کر ۱۹۳۰ء تک ڈائل نے ساٹھ ناول اور افسانے لکھے اور آج بھی جب دنیا میں کوئی سنگین واقعہ پیش آتا ہے تو اس کی تفتیش کے لیے شرلاک ہومز کی مدد لی جاتی ہے، جو کانن ڈائل کی تخلیقات کا ایک خیالی کردار تھا۔

ان لوگوں کے علاوہ کئی دوسرے نام بھی لیے جا سکتے ہیں، مثلاً آرتھر اسکنٹزلر، البرٹ شوٹزر، ہانس زنسر، لے جے۔ کرانن، فرانسس بریٹ لینگ اور فرینک سلاٹر، جنھوں نے معالج کی حیثیت سے نہیں، بلکہ ادیب بن کر شہرت حاصل کی۔

آرتھر اسکنٹزلر کے والد ویانا کے ایک مشہور معالج تھے، چنانچہ اسکنٹزلر کو بھی ڈاکٹری پڑھائی گئی، لیکن انھوں نے صرف تھوڑے عرصہ تک پریکٹس کی اور چونکہ انھیں تھیٹر دیکھنے کا بہت شوق تھا، اس لیے انھوں نے

پریکٹس چھوڑ کر ڈرامے، ناول اور افسانے لکھنا شروع کر دیے۔ ان کی ادبی تخلیقات میں مشاہدات کی گہرائی ملتی ہے۔

البرٹ اسکوئٹزر نے تیس سال کی عمر میں ڈاکٹری اس لیے پڑھی کہ فرانسیسی خط استوائی افریقہ میں طبی مشنری کا کام کر سکیں، لیکن بعد میں انھوں نے فلسفہ اور مذہب پر جو کچھ لکھا، اس سے دنیا انھیں ایک برتر ادیب اور مفکر سمجھنے لگی اور یہ بھول گئی کہ وہ ایک معالج بھی ہیں۔ اسی طرح ماہر جراثیمیات اور وبائیات، ڈاکٹر ہانس زنسر نے شروع سے ہی ایک مصنف کی حیثیت سے نام پیدا کیا۔ زنسر نے "چوہے، جوئیں اور تاریخ" کے عنوان سے ایک مشہور کتاب لکھی اور ان کی خود نوشتہ سوانح حیات "جیسا کہ میں اسے جانتا ہوں" ادب اور طب دونوں میں ایک اہم مقام رکھتی ہے۔

اے۔ جے کرانن نے ڈاکٹری پڑھنے کے بعد بہت جلد مطب کرنا چھوڑ دیا اور بہترین جاسوسی و طبی کہانیاں لکھنے لگے، جن سے انھوں نے کافی دولت کمائی۔ ان کی ہی طرح ایک دوسرے انگریز ڈاکٹر، فرانسس بریٹ ینگ نے پیشۂ طب اس لیے ترک کر دیا کہ ایک مصنف، شاعر اور مفکر کی حیثیت سے شہرت حاصل کر سکیں۔ انگلستان کے ہی ایک اور ڈاکٹر، فرینک سلاٹر نے اپنے کامیاب مطب کو اس لیے چھوڑ دیا کہ کہانیاں لکھ کر نام کر سکیں اور اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ اس میدان میں بھی کامیاب ہوئے۔

بہت کم لوگوں کو شاید یہ معلوم ہوگا کہ چیچک کے ٹیکہ کی تحقیق کرنے والے ایڈورڈ جینر شاعری کرنے کے لیے بھی تھوڑا وقت نکال لیا کرتے تھے۔ جینر نے کئی مشہور نظمیں لکھیں۔ اسی طرح جرمن فوج کے "سرجن" فریڈرک وان اسکلر نے شاعری سے اتنی دل چسپی دکھائی کہ انھیں گرفتار کر کے یہ حکم دیا گیا کہ وہ صرف طبی مقالے لکھ سکتے ہیں، لیکن اس گرفتاری کا اسکلر پر ایسا الٹا اثر ہوا کہ انھوں نے ملازمت سے استعفا دے دیا اور پھر کئی نظمیں، لوک گیت اور تاریخی ڈرامے لکھے۔

بیمار بھائی کی تیمارداری کرنے میں انھیں بھی دق لگ گئی اور وہ اس سے بچ نہ سکے۔

موجودہ صدی کے تمام ڈاکٹر شعرا کے نام بتانا تو قبل از وقت ہوگا لیکن ایک ڈاکٹر ولیم کارلوس ولیمز ایسے ہیں جو بحیثیت شاعر بھی مشہور ہیں۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ولیمز نیو جرسی کے ایک معالج بھی ہیں۔ انھوں نے حال ہی میں امریکی شعرا کی اکاڈمی سے پانچ ہزار ڈالر سالانہ کا ایک وظیفہ حاصل کیا ہے۔ ۷۳ سال کے ہو جانے کے باوجود ولیمز کی نظمیں پڑھ کر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کسی نوجوان شاعر کی لکھی ہوئی ہیں۔

اسی طرح میرل مور کا نام بھی قابل ذکر ہے۔ وہ بوسٹن کے ایک مشہور ماہر نفسیات ہیں لیکن انھوں نے اپنے مریضوں کی کیفیات اور اپنے مشاہدات کی بنیاد پر کئی کتابیں لکھی ہیں، جو کثرت سے فروخت ہوتی ہیں۔ دوسرے معالجین کی طرح ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا کہ انھوں نے اپنا فن علاج ترک کر دیا ہو، وہ ایک کامیاب معالج ہونے کے علاوہ ایک کامیاب ادیب اور شاعر بھی سمجھے جاتے ہیں۔

میرل مور نے مختلف عنوانات سے نظمیں کہی ہیں جنہیں ایک طرف اگر سنجیدگی ہے تو دوسری طرف طنز و مزاح بھی۔ بہر حال ان تمام معالجین کے بارے میں اتنی مفصل بحث کا نتیجہ یہی نکلتا ہے کہ علم طب خود ایک کس بنجاتا ہے ادبی تخلیقات کا۔ اس میں شک نہیں کہ طب جاننے والا انسانی زندگی اور سماج کا جو تجزیہ کر سکتا ہے وہ ایک غیر طبیب کے لیے ممکن نہیں۔ طب صرف انسان کی جسمانی کیفیات کے سمجھنے میں مدد کرتی ہے بلکہ اس کے ذریعہ انسانی زندگی کا ایک مکمل نقشہ کھینچا جا سکتا ہے اور بعض لوگوں کا یہ دعوی صحیح معلوم ہوتا ہے کہ علم طب کے بغیر کوئی علم مکمل نہیں ہو سکتا۔

کہتے ہیں کہ طب اور ادب کے درمیان ایک گہرا تعلق ہے اور جب کوئی معالج ادیب بن جاتا ہے تو پھر دوسرے ادیب کے لیے اس کا مقابلہ کرنا کوئی آسان بات نہیں کیونکہ ایک غیر طبیب قسم کا ادیب انسان کو سمجھنے میں غلطی کر سکتا ہے، وہ ایک معالج ادیب سے نہیں ہو سکتی اور پھر یہ بات اپنی جگہ پر کتنی صحیح ہے کہ ایک معالج ہر شخص کا دکھ درد بغیر کسی الجھن کے سننے کی جو صلاحیت اپنے اندر رکھتا ہے وہ بہت کم کسی دوسرے ادیب کو حاصل ہو سکتی ہے۔

یہی وہ راز ہے جو ایک معالج ادیب کو نہ صرف شہرت عطا کرتا ہے بلکہ اسے علم و ادب کا ایک صحیح معمار بناتا ہے۔

جان کیٹس کو لوگ ایک رومانی شاعر کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن وہ بھی حقیقتاً شروع میں ایک سرجن تھے۔ انھوں نے ۱۸۱۶ء میں سرجنی چھوڑ کر انگریزی زبان میں بہترین نظمیں کہیں۔ ان کی نظموں میں تصوف، جذبات اور ایک شدید حسن نظر آتا ہے لیکن یہ علیا انگریزی ادب کی انتہائی بدقسمتی تھی کہ کیٹس ۲۵ سال کی عمر میں انتقال کر گئے کیونکہ

نفسیات

حافظہ

محمد اقبال سلمان

پرانے زمانے میں انسان کی ضرورتیں محدود ہوتی تھیں اور مصروفیتیں لگی بندھی۔ ایک انسان کا کام یہ ہوتا تھا کہ صبح سویرے بیلوں کو ہنکا کر کھیتوں میں لے جائے، ہل چلائے، فصل کاٹے یا کھیتی باڑی کی دیکھ بھال کرے اور سورج غروب ہوتے ہوتے گھر پہنچ جائے۔ جولاہے، موچی، بڑھئی اور دوسرے پیشہ ور بھی سادہ زندگی بسر کرتے تھے۔ نہ بڑے پیمانے کی تجارتیں اور کاروبار تھے، نہ کارخانے تھے، نہ دفتر تھے، نہ تعلیم، سائنس اور سیاست کے ہنگامے تھے، نہ ہنگامہ خیز واقعات تھے، نہ لمبی چوڑی معلومات اور نہ آج کے سے وسیع انسانی تعلقات ہی تھے۔ انسانی حافظہ پر کوئی بوجھ نہیں تھا! صرف علماء کا ایک مخصوص گروہ جو مذہبی اور درسی کتابیں حفظ کرنا ضروری سمجھتا تھا، اپنے حافظہ پر بار ڈالتا تھا۔ عام لوگ اپنی اس قوت سے کوئی کام نہیں لیتے تھے۔

اب یہ بات ممکن نہیں ہے۔ بچوں تک کے لیے ضروری ہو گیا ہے کہ وہ حساب، تاریخ اور جغرافیہ جیسے مضامین میں اپنا حافظہ استعمال کریں۔ پروفیسروں، لیکچراروں، سائنسدانوں، اقتصادیات و معاشیات کے ماہروں، پیشہ وروں، تاجروں اور سیاست دانوں سب کے لیے حافظہ ایک قیمتی اثاثہ بن چکا ہے۔ وہ شخص قابلِ رشک خوبی کا مالک سمجھا جاتا ہے جو ضرورت کے وقت لکھی ہوئی یادداشتوں کے ذریعے بغیر ضروری اطلاعات یا اعداد و شمار مہیا کر سکے، جس کے دماغ میں اپنے مضمون یا شعبے یا کاروبار کے متعلق تمام تفصیلات حاضر ہوں اور جسے یہ معذرت نہ کرنی پڑے کہ اس وقت مجھے مطلوبہ تاریخ، نمبر، اعداد یا رقم یاد نہیں۔ ایسے آدمی اپنے اچھے حافظے کی بدولت ترقی بھی حاصل کرتے ہیں اور قدر دانی بھی۔

مگر ایسے خوش نصیبوں کی تعداد کم ہی ہوتی ہے۔ اس کے برعکس زیادہ تر لوگ اپنے حافظہ پر اعتماد نہیں کرتے۔ وہ اس کمزوری کا اعتراف بھی کریں گے اور اس پر معذرت کی ضرورت نہیں سمجھیں گے دراصل عام خیال یہ ہے کہ اچھا یا برا حافظہ ایک قدرتی چیز ہے۔ ہم اس معاملہ میں بے بس ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اس کا مطلب یہ ہے کہ فراموش یا بھول پر کوئی مواخذہ نہیں ہونا چاہیے۔

سائنس نے یہ عذر تسلیم کر لیا ہوتا تو یہ لوگ بری الذمہ ہو جاتے، مگر ایسا نہیں ہے۔ اس کے نزدیک یہ غلط ہے کہ حافظے کو بہتر نہیں بنایا جا سکتا۔ جرمنی میں بالخصوص اور دوسرے ممالک میں بالعموم متعدد کالجوں اور یونیورسٹیوں میں حافظہ کی تربیت کے باقاعدہ کورس بنائے گئے ہیں، جن میں کاروباری لوگوں کے علاوہ مختلف علوم و فنون کے طلبا بھی شریک ہوتے ہیں۔ نتائج نے بتایا ہے کہ یہ تجربے کامیاب ثابت ہوئے ہیں، مثلاً قانون کے ایک طالب علم نے جو میونک یونیورسٹی کے حافظے کے کورس میں شامل ہوا۔ یہ اعتراف کیا ہے کہ میرے حافظے پر مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں اور میں اس قابل ہو گیا ہوں کہ انتہائی پیچیدہ قانونی مقدمات کی ہر تفصیل جیوری کے ارکان کے ناموں اور گواہوں کی شہادتوں سمیت یاد رکھ سکوں۔

یہ تربیت یافتہ حافظہ غیر معمولی قدرتی حافظہ کا مقابلہ تو نہیں کر سکتا، نہ کسی شخص میں نظم و نسق اور غور و فکر کی صلاحیتیں ہی پیدا کر سکتا ہے۔ تاہم جہاں کہیں اس قسم کی صلاحیتیں تو موجود ہوں لیکن حافظے کی کمزوری کے باعث ان سے کام نہ لیا جا سکتا ہو، وہاں یہ تربیت کارآمد ہو سکتی ہے اور مذکورہ خوبیوں کو جلا بخش سکتی ہے۔ اس کی مدد سے انتظام اور سوچ بچار کی قابلیت بڑھائی جا سکتی ہے۔

پیشتر اس کے کہ حافظہ کی تربیت کے متعلق ضروری اصولوں کی وضاحت کی جائے، یہ حقیقت ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ دماغ کے اندر حافظہ کا درجہ وہی ہے جو نظامِ جسمانی میں عضلوں یا پٹھوں کا۔ یہ جب تک انھیں تربیت حاصل نہ ہو، ٹھیک طور سے کام نہیں کر سکتے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ عام طور پر ایک نوزائیدہ بچے کی آنکھیں نیند کی حالت میں آدھی کھلی رہتی ہیں۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ آنکھوں کے اعصاب ابھی ناتجربہ کار ہوتے ہیں اور پپوٹے بند کرنے یا کھولنے پر قادر نہیں ہوتے جب انھیں مشق ہو جاتی ہے وہ اپنا کام اچھی طرح انجام دینے لگتے ہیں۔ یہ بات بھی واضح ہے کہ اگر جسمانی عضلات سے کچھ عرصے کام نہ لیا جائے تو یہ مشق ضائع ہو جاتی ہے اور وہ ڈھیلے اور سست پڑ جاتے

ہیں بلکہ ان میں کام کرنے کی قابلیت ہی مفقود ہو جاتی ہے مثال کے طور پر اگر کوئی شخص بیمار پڑ جائے اور دو چار ہفتے بستر پر پڑا رہے تو صحت یاب ہونے پر اس کے لیے چلنا پھرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ٹانگوں کے عضلات اتنی مدت بیکار رہنے کی وجہ سے بھول جاتے ہیں کہ انہیں کس طرح کام کرنا چاہیے۔ وہ از سر نو تربیت حاصل کرتے ہیں اور کچھ عرصے کے بعد ہی اپنے فرائض انجام دینے کے قابل ہوتے ہیں۔

حافظے کی حالت بھی پٹھوں سے مختلف نہیں۔ اگر ہم اس سے کام لیتے رہیں تو اس میں کام کرنے کی قابلیت برقرار رہتی ہے لیکن اگر یہ فرض کر لیں کہ حافظہ محض ایک گودام ہے اور گودام ہی کی طرح اس کا رقبہ محدود سمجھ کر اس میں یادداشتوں کا ذخیرہ جمع کرتے ہوئے ہچکچائیں اور اس مقصد کے لیے ڈائری سے مدد لینے کے عادی ہو جائیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہمارا حافظہ اپنے فرائض کو فراموش کرتا چلا جائے گا اور آہستہ آہستہ یادداشتیں محفوظ رکھنے کی قابلیت اور قوت سے عاری ہو کر رہ جائے گا۔ ظاہر ہے کہ یہ ہمارا اپنا قصور ہوگا اور اس کے لیے حافظے کو الزام دینا درست نہیں ہو سکتا۔

جہاں تک حافظے کے طریق کار کا تعلق ہے جدید تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ یاد رکھنے کا عمل کچھ تو عضویاتی (PHYSIOLOGICAL) ہوتا ہے اور کچھ نفسیاتی۔ عضویاتی معنوں میں حافظہ ان پگڈنڈیوں کی جسامت اور مضبوطی حافظے کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے جب ہم بوڑھے ہو جاتے ہیں تو عام جسمانی انحطاط کے ساتھ ساتھ یہ "دماغی پگڈنڈیاں" بھی کمزور ہو جاتی ہیں اور آخر کار نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ یاد رکھنے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور اس کے مقابلے میں بھولنے کا عمل بہت جلد واقع ہوتا ہے۔ حافظے کا نفسیاتی پہلو یہ ہے کہ ہمارا دماغ شعور اور لاشعور میں منقسم ہے۔ سیدھے سادے لفظوں میں یوں سمجھ لیجیے کہ یہ ایک قسم کا مکان ہے جس کے دو کمرے ہیں۔ ان کمروں کی درمیانی دیوار جب بھی ضرورت پڑے بہ آسانی اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ ہمارے شعوری دماغ میں داخل ہونے والے واقعات اور خیالات لاشعوری دماغ کی طرف کھسک جاتے ہیں، لیکن ان پر یہ پابندی نہیں لگائی جا سکتی کہ وہ ہمیشہ کے لیے لاشعوری دماغ ہی میں رہیں جب ان کی ضرورت پڑے یا جب ان کو موقع ملے شعوری دماغ میں بھی آ سکتے ہیں، لیکن جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں، یوں بھی ہوتا ہے کہ ہمیں کسی یادداشت کی ضرورت پڑ گئی اور کوشش کے باوجود شعور میں نہ لائی جا سکی، کیا وہ یادداشت ضائع ہو جاتی ہے؟ بظاہر یہی ایسا ہی ہوتا ہے کہ وہ ضائع ہو چکی لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا مثال کے طور پر کسی شخص سے کسی زمانے میں ہمارا تعلق رہ چکا ہے اب اس کے نام کی ضرورت پڑ گئی ہے لیکن یاد نہیں پڑتا کہ اس کا کیا نام تھا۔ ہمارا شعور بڑی کوشش کرتا ہے کہ اسے لاشعور میں سے تلاش کر لائے مگر ناکام رہتا ہے یہاں تک کہ ہم مایوس ہو جاتے ہیں، لیکن کسی اور موقعے پر جب ہم کوئی ملتا جلتا نام سنتے یا پڑھتے ہیں یا اسے مطلوبہ نام سے کسی اور طرح کی مناسبت ہوتی ہے تو وہ لاشعور کی کسی نچلی سطح سے ابھر کر اوپر آ جاتا اور وہاں سے شعور کی طرف آ نکلتا ہے ہم کہتے ہیں کہ ہمیں وہ نام یاد آ گیا ہے۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ جو چیز ایک دفعہ ہمارے تجربے یا مشاہدے میں آ جائے یا زیادہ صحیح لفظوں میں ہمارے حواس خمسہ میں سے کسی حس کو متاثر کر جائے، وہ کلیتاً گم نہیں ہو سکتی، بلکہ ہمارے لاشعور میں موجود رہتی ہے۔ یا تو وہ اس میں ہمیشہ کے لیے دفن ہو کر رہ جاتی ہے یا ہم کسی تلازم یا تعلق کی مدد سے اسے تلاش کر لیتے ہیں۔ اس کا بالکل ضائع ہونا ممکن نہیں۔

حافظے کو بہتر بنانے اور یادداشتوں کو بہتر طور پر محفوظ رکھنے کے لیے تلازم (ASSOCIATION) کو بہت مفید خیال کیا گیا ہے۔ وہ واقعہ یا خیال جس کے ساتھ کوئی نہ کوئی تلازم بھی لاشعور میں داخل ہو گیا ہو ضرورت کے وقت بہ آسانی شعور میں واپس آ سکتا ہے جن یادداشتوں کے ساتھ کوئی تلازم نہیں ہوتا، وہ حافظے سے جلد محو ہو جاتی ہیں۔

بعض یادوں کے ساتھ قدرتی طور پر ہی کوئی نہ کوئی تلازم ہوتا ہے لیکن اگر نہ ہو تو ہم خود کوئی نہ کوئی تلازم سوچ سکتے ہیں مثال کے طور پر آدم کے دو بیٹوں ہابیل اور قابیل کا قصہ ہے۔ ہابیل قابیل کے ہاتھوں مارا گیا۔ یہ دونوں نام چونکہ ملتے جلتے ہیں، اس لیے حافظے میں قاتل اور مقتول کو الگ الگ پہچاننا کچھ ٹیڑھا سا معلوم ہوتا ہے بہتر یہ ہے کہ ہم کوئی ایسا تلازم سوچ لیں جس کی مدد سے جب بھی ضرورت پڑے، یہ بتا سکیں کہ قاتل کون تھا اور مقتول کون؟ اب دیکھیے قابیل کا لفظ "ق" سے شروع ہوتا ہے اور قاتل کے شروع میں بھی "ق" ہی آتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں قابیل کے ساتھ قتل کا تلازم بھی خود بخود ہمارے حافظے میں محفوظ ہو گیا اور ضرورت کے وقت ہم نہایت آسانی بلکہ یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ قابیل قاتل تھا اور ہابیل مقتول۔

اسی طرح انگریزی کے دو لفظ ہیں: WEEK اور WEAK

دونوں کا تلفظ ایک ہی ہے لیکن معنی جدا جدا ہیں۔ سابق الذکر کمزور کے معنی میں اور مؤخر الذکر ہفتہ کے معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہاں بھی ہم کوئی تلازم سوچ لیتے ہیں تاکہ یہ یاد رہے کہ کمزور کس کے معنی ہیں اور ہفتہ کس کے۔ WEAK میں ایک E آیا ہے اور WEEK میں دو، لہٰذا اول الذکر کمزور ہے (اور اس کے معنی بھی یہی ہیں) لفظوں کے علاوہ نام یاد رکھنے کیلیے بھی اسی قسم کے تلازم سوچے جاسکتے ہیں۔

جو ماہرین نفسیات تلازم کے طریقے کی سفارش کرتے ہیں وہ اس کے کامیاب اور مؤثر ہونے کی یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اول اول کسی غیر زبان کے سیکھنے میں خاص دشواری پیش آتی ہے لیکن اسکے بعد ہر اجنبی زبان کا سیکھنا نسبتاً سہل ہوجاتا ہے کیونکہ نئے نئے الفاظ، قواعد اور اسلوب سمجھنے کیلیے تلازمات کا ذخیرہ پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے اور اس سے بڑی مدد ملتی ہے اور یہ دلیل بڑی حد تک صحیح ہے۔

اس کے باوجود یہ شکایت عام ہے کہ چہرے اور نام یاد رکھنا مشکل معلوم ہوتا ہے کہ زید کا بکر سے تعارف کرایا گیا۔ دوسرے کسی موقع پر بکر نے زید کو پہچان لیا اور اسکا نام لیکر مخاطب بھی کیا لیکن زید اسے نہیں پہچان سکتا۔ اگر پہچانتا بھی ہے تو صرف چہرے کی حد تک یعنی، اتنا ہی یاد رہ گیا ہے کہ اسے کہیں دیکھا ہے لیکن نام یاد نہیں رہا۔ زید کا کوئی دوست بھی اسکے ساتھ ہے۔ اب اس سے بکر کا تعارف کس طرح کرائے؟ ایسے موقعوں پر یہ اعتراف کرنا کہ نام بھول گیا ہے قباحت سے خالی نہیں۔ دوسرا شخص بجا طور پر یہ اثر قبول کرتا ہے کہ مجھے کوئی اہمیت نہیں دی گئی یا میری ذات میں دلچسپی لینے کی ضرورت نہیں سمجھی گئی۔

ناموں کی بہ نسبت چہرے یاد رکھنا زیادہ آسان ہے۔ بالخصوص کمپنیوں کے منتظمین اور کاروباری اشخاص کیلیے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ جن جن لوگوں سے انکا واسطہ پڑتا ہے انہیں وہ اچھی طرح جانچتے پرکھتے ہیں یہیں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ چہرے یاد رکھنے کیلیے شناخت کی ضرورت ہے۔ کسی اجنبی شخص سے ملاقات کرتے وقت ہمیں اسکے چہرے کی کسی نمایاں علامت یا خصوصیت کو ذہن میں رکھنا ہوگا تاکہ جب اس سے دوبارہ ملاقات ہو تو اسکی ذہنی تصویر کا اصل چہرے سے مقابلہ کرسکیں۔ اگر ذہنی تصویر کے خد و خال واضح نہیں ہونگے یا اسمیں کوئی خاص علامت محفوظ نہیں ہوگی، تو اصل چہرے سے مقابلہ ممکن نہیں ہوگا، ہم اسے نہیں پہچان سکیں گے۔

چہرے کے مقابلے میں نام یاد رکھنا مشکل ہے کیونکہ ملاقات کا غالب حصہ یعنی ہوتا ہے [illegible] یا دیر تک شکل و شباہت ہی کا تصور (IMPRESSION) قبول کرتا ہے۔ اسکے برعکس نام صرف ایک دو دفعہ سننے میں آتا ہے اور اسی وجہ سے ہمارے حافظے میں آسانی سے نقش نہیں ہوسکتا۔ اس مشکل کا علاج یہ ہے کہ تعارف پر زیادہ توجہ دی جائے۔ عام طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ تعارف کرانے والا شخص نام منہ ہی منہ میں بول جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اپنے نئے ملاقاتی سے نام پوچھ لینے میں کوئی حرج نہیں۔ تعارف کے فوراً بعد نام کو دہرا لینا چاہیے۔ اگر اسکے نام کے ساتھ کوئی مناسبت یا تلازم سوجھ سکے، تو

اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔ بعد میں اگر وہ نام لکھ بھی لیا جائے تو اسے محفوظ رکھنے میں سماعت کے علاوہ بصارت کی امداد بھی حاصل ہوجائے گی۔

ٹیلی فون نمبر اور دوسرے اعداد وغیرہ یاد رکھنا اور بھی مشکل ہے۔ اسکا سبب یہ ہے کہ اعداد میں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ ان کے ساتھ کوئی تعلق یا تلازم بھی پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم حافظے کے ماہرین نے اعداد یاد رکھنے کے گر بھی تجویز کیے ہیں، مثلاً کسی شخص نے آپکو اپنا ٹیلیفون نمبر ۲۳۱۱ بتایا۔ اتفاق سے آپکے پاس کاغذ پنسل بھی نہیں کہ آپ اسے نوٹ کرلیں۔ یہ کافی ہے کہ آپ نمبر کے چاروں ہندسے جمع کرلیں۔ ۲+۳+۱+۱=۷ یہ سات کا عدد آپکو بخوبی یاد رہیگا اور اسے ضرورت کے وقت پھیلا کر اصل نمبر (۲۳۱۱) یاد کیا جاسکے گا۔ اس طرح آپ کسی کتاب کا مطالعہ کر رہے ہیں کہ اچانک آپکو کہیں باہر جانا پڑتا ہے یا آپکا کوئی مہمان آجاتا ہے۔ کتاب بند کرتے وقت کوئی کاغذ وغیرہ بھی نہیں کہ اسمیں یادداشت کے لیے رکھ لیا جائے۔ صفحے کا نمبر یاد رکھنے کیلیے یہاں بھی وہی طریقہ کام دے گا، جو ٹیلیفون نمبر کی صورت میں آزمایا جاچکا ہے۔

خیالات یاد کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ لیکچر سننے، سبق یا مضمون پڑھنے کے بعد اسکے مطالب کا ذہن میں اعادہ کرلیا جائے۔ الفاظ یاد کرنے کی ضرورت نہیں مفہوم کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ بلند آواز سے سبق پڑھنا زیادہ مفید اور کارآمد رہتا ہے کیونکہ وہ آنکھ اور کان دو راستوں سے حافظے میں داخل ہوتا ہے۔

حافظے کا ایک اصول یہ ہے کہ سیدھی سادی اور سرسری باتیں اتنی اچھی طرح یاد نہیں رہتیں جتنی مشکل اور پیچیدہ باتیں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ معمولی اور سرسری باتوں کو محفوظ کرنے کیلیے ہمارے حافظے کو محنت نہیں کرنی پڑتی۔ جن باتوں کو شوق، توجہ اور غور و فکر سے سیکھا جائے، وہ بہتر طور پر یاد رہتی ہیں۔ اس سلسلے میں جو تجربے کیے گئے ہیں، ان سے معلوم ہوا ہے کہ طالب علموں کو آسان سبقوں کے مقابلے میں مشکل سبق دس فیصدی زیادہ یاد رہتے ہیں۔

غیر دلچسپ اور ناخوشگوار باتیں عموماً یاد نہیں رہتیں، اسلیے کہ ہم خود ہی انھیں یاد رکھنا نہیں چاہتے۔ البتہ دلچسپ اور خوشگوار یادیں عرصے تک حافظے میں محفوظ رہتی ہیں جن لوگوں کو غیر دلچسپ اور ناگوار فرائض انجام دینے پڑتے ہیں وہ عام طور پر بھلکڑ ہوتے ہیں۔ انھیں اپنی ذمہ داریاں، وعدے اور پروگرام وغیرہ یاد نہیں رہتے۔ بڑھاپے میں عام طور پر انسان نئی نئی باتیں سیکھنے میں دلچسپی نہیں لیتا اور ارد گرد کے واقعات و معاملات کو قابل توجہ نہیں سمجھتا، اس لیے قوت حافظہ بیکار رہتی ہے اور اس بیکاری کے سبب اسکی صلاحیت ضائع ہوجاتی ہے تاہم جیسا کہ اوپر کہا جاچکا ہے، اس عمر میں عضویاتی کمزوری سے بھی قوت حافظہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

میں نے دن کے خواب دیکھنے کی عادت کیسے چھوڑی؟

فرحت قمر

ہمدرد صحت میں چھٹکارا کے عنوان سے ایک مستقل صفحہ شروع کیا گیا ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب مردانِ باہمت کو لکھنے کی دعوت دیتے ہیں جنھوں نے اپنی کسی مضر صحت یا مخرب کردار عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے چھٹکارا پایا ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنی ہمت اور حسن تدبیر سے سگریٹ، پان تمباکو شراب افیون یا کسی لت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دلچسپ انداز سے بیان کیجیے کہ دوسروں کو بھی اس قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترغیب ہو، بلکہ نقش پا بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس 'ترک' کے لیے کس چیز نے ابھارا اور پھر آپ نے کون کون سے عملی طریقہ اختیار کیے۔ مضمون نگار کو قابل اشاعت مضمون کا معاوضہ بھی پیش کیا جائے گا۔

(ادارہ)

آج نفسیات کے علم نے اس حقیقت کو روز روشن کی طرح عیاں کر دیا ہے کہ انسانی زندگی کی کامیابی و نامرادی میں انسانی خیالات کا کتنا بڑا ہاتھ ہے۔ کامیابی کی بنیاد دماغ میں ہی رکھی جاتی ہے۔ نامرادی کے جراثیم سب سے پہلے دماغ ہی میں رینگتے ہیں۔ بیماری سب سے پہلے دماغ میں ہی جنم لیتی ہے۔ شفا کی ابتدا سب سے پہلے دماغ ہی میں پیدا ہوتی ہے اور ایک مفکر کے الفاظ میں "جنگ بھی سب سے پہلے دماغ میں پیدا ہوتی ہے"۔ غرض کہ خیالات اور زندگی پر ان کے رد عمل کا تعلق نہایت اہم ہے۔

انسانی دماغ ایک ایسا نظام ہے، جو خواب میں، بیداری میں، شعوری طور پر، غیر شعوری طور پر ہمہ وقت سرگرم عمل رہتا ہے۔ دماغ کے لاشعوری تاثرات کے تحت ہر انسان کچھ خواب دیکھتا ہے۔ یہ خواب دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک تو وہ خواب جو ہم نیند کی حالت میں دیکھتے ہیں اور جن سے خون شدہ حسرتوں، عملی زندگی میں پوری نہ ہونے والی تمناؤں اور دماغ پر پڑے ہوئے گہرے تاثرات کا اظہار ہوتا ہے۔ دوسرے خواب وہ ہیں، جو ہم بیداری کی حالت میں دیکھتے ہیں یعنی DAY DREAMS یہاں ہمارا واہمہ اور تخیل کارفرما ہوتا ہے، یہاں ہمارا شعور اہم پارٹ ادا کرتا ہے۔ اس طرح کے خواب ہر انسان دیکھا کرتا ہے خصوصاً لڑکپن اور بلوغت کے زمانے میں، مگر اس زمانہ میں ایک تو یہ خواب جذبات کی شدت کو کم کرنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں، دوسرے یہ ایک گزر جانے والا دور ہوتا ہے۔ میرا مطلب یہاں اُن لوگوں سے ہے۔ جو پختہ کار ہیں اور جن کی یہ بیماری یا عادت پختہ ہو چکی ہے۔

میں بھی اسی طرح کے خواب دیکھا کرتا تھا۔ "میں ایک مکان بنواؤں گا، جو فلاں جگہ ہوگا، جس میں اتنے کمرے ہوں گے، ایسا فرنیچر ہوگا، ایسا باغ ہوگا، میں اپنے کمرے کو اس طرح آراستہ کروں گا، دیواروں کا رنگ ایسا ہوگا، پھولوں کا رنگ ایسا ہوگا، میں بیرونی ممالک کی سیر کروں گا، فلاں جگہ کی فلاں مشہور چیزوں کو دیکھوں گا، فلاں شہر کے فلاں مشہور ہوٹل میں ٹھہروں گا، وہاں یہ یہ پروگرام رہے گا۔ میں ایک اسکول چلاؤں گا۔ جہاں ہر چیز معیاری ہوگی۔ میرے لباس کی ترتیب یہ ہوگی۔ میرے کھانے کی ترتیب اس طرح ہوگی"۔ اور اس طرح نہ جانے کتنے خیالات میرے دماغ میں جاگزیں رہتے تھے اسی طرح کے نہ جانے کتنے خواب میں ہر وقت دیکھا کرتا تھا اور جب کوئی نئی طرز [illegible] نئے اسٹائل کا پردہ، نئی قسم کا صدر دروازہ نظروں کے سامنے آتا تو میرے خیالات اور دماغ میں ہل چل مچ جاتی۔ جب کوئی بہترین سی سبک نقشہ کار میرے سامنے سے گزر جاتی تو میری مسرت بھری نظریں بہت دور تک اس کا تعاقب کرتی رہتیں۔

ان خیالات کا اثر کیا تھا؟ یہ کہ میرا دماغ صرف سوچنے کی ایک مشین بن گیا۔ زندگی میں ناکام تمناؤں کی تعداد بڑھنے لگی۔ حسرت کا مایوس کن جال زندگی کے گرد مضبوط تر ہونے لگا: "اس بھری دنیا میں کچھ بھی نہیں، میری زندگی آلام و مصائب سے بھری ہوئی ہے"

یہ احساس دن بدن بڑھنے لگا اور ظاہر ہے کہ اس قسم کے خیالات صحت پر بھی ناخوش گوار اثر ڈالتے ہیں۔

اس ذہنی کیفیت سے کس طرح نجات ملے؟ اب میں نے اس سوال پر غور کرنا شروع کیا۔ کئی نفسیات دانوں سے گفتگو ہوئی اور کئی کتب و مضامین کے مطالعے کے بعد میں نے حسب ذیل نتائج اخذ کیے۔

(۱) بامقصد مصروفیت خیالات کی کشمکش سے بچنے میں بہترین مددگار ثابت ہوتی ہے۔

(۲) دنیا ایک میدان عمل ہے۔ یہاں جس کے پاس جو کچھ ہے، وہ اس کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ یہاں محض سوچنے سے تقدیریں نہیں بنتیں یہاں خاموش رہنے سے کام نہیں چلتا بلکہ

"جو بڑھ کر خود اٹھا لے ہاتھ میں مینا اسی کا ہے"

(۳) میں اپنی جگہ اہم ہوں۔ میری حیثیت زندگی کی مشین میں ایک پرزے کی طرح ہے۔ میرا کام نہایت اہم ہے۔ میں خوش ہوں۔ جو لوگ اپنی زندگی کی شکایت کرتے ہیں وہ غلطی پر ہیں۔ اگر ان کو دوسروں کی الجھنیں دے دی جائیں تو وہ اپنی زندگی کو ہی ترجیح دیں گے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ فلاں شخص خوش قسمت ہے، فلاں شخص مسرور ہے، وہ غلطی پر ہیں۔ ہر انسان اپنی زندگی کی پیچیدگیوں سے نالاں ہے اور بہ قول شاعر۔

جن کے رتبے ہیں سوا، ان کو سوا مشکل ہے

اس سلسلے میں نے چند ایسے لوگوں کی زندگیوں میں جھانکنے کی کوشش کی، جو میری نظر میں خوش قسمت اور کامیاب انسان تھے، مگر مجھ کو ان کے دلوں کے تہ خانوں میں سکون و مسرت کی دولت نہیں ملی، اور مجھے یہ جان کر یک گونہ سکون ہوا کہ میں ہی اس دنیا میں غیر مطمئن نہیں ہوں۔

ایک اتفاقیہ واقعے نے میرے خیالات کے بہاؤ کو موڑنے میں حیرت انگیز مدد دی۔ عید گاہ کے پاس پہاڑیوں پر ٹہلتے ہوئے جب میری نظر نشیب میں پھیلی ہوئی مزدوروں کی آبادی پر جم گئی اور جب میں نے زندگی کو مشکلات، تکالیف اور آلام کی پرخار وادیوں میں سسکتے دیکھا تو میرے دماغ میں فوراً یہ خیال جاگ اٹھا کہ میں ان ہزاروں انسانوں سے محض ذہنی سطح پر ہی بلند تر نہیں بلکہ زندگی کے میدان میں بھی بلند تر معیار پر ہوں اور اس واقعے کے بعد میں نے فیصلہ کر لیا "میں اگر دنیا کے ہزاروں انسانوں سے کمتر ہوں تو کروڑوں انسانوں سے برتر بھی ہوں۔" اپنی حیثیت کے اس تعین سے میری جاگتے میں خواب دیکھنے کی عادت بہت کم ہو گئی۔ میرا خیال ہے کہ ہر انسان اپنی حیثیت کا تعین کر سکتا ہے۔ بہ شرطیکہ وہ اپنے سے کم تر لوگوں کے حالات کا جائزہ لے اور یہ چیز انسان کو بلند فضاؤں سے کھینچ کر عملی دنیا میں لے آتی ہے۔

آج میں بے داری کے خواب نہیں دیکھتا بلکہ آنے والی کل کے لیے کام کا منصوبہ بنایا کرتا ہوں۔

ایک ماڈرن ماں

سعیدہ طاہر صدیقی

میری اور اس کی بہت پرانی دوستی ہے، لیکن بہت عرصے سے ہمیں ایک دوسرے سے ملنے کا موقع ہی نہیں مل سکا تھا۔ کچھ اپنی مصروفیت اس کا سبب تھی اور شاید کچھ اپنی دوست کی بھی۔ بہ ہر حال ایک چاندنی چوک میں اتفاقیہ ملاقات نے پرانی یاد کو تازہ کر دیا اور ہم لوگ ایک دوسرے سے جلد ملنے کا وعدہ کر کے رخصت ہو گئے۔

شام کا وقت تھا اور میں اچانک راشدہ کے گھر جا دھمکی۔ اس نے دل و جان سے مجھے خوش آمدید کہا۔ ہم دونوں نے چائے ساتھ پی، اور مزے مزے کی باتیں کرتے رہے اور ابھی پچھلے دنوں کی باتیں دہرائی جا رہی تھیں کہ وہ ایک دم اچھل سی پڑی اور نہایت گھبرائے ہوئے انداز میں بولی۔ "اوہ چار بج چکے ہیں۔ اب جاوید آیا ہی چاہتا ہے مجھے اس کے لیے الگ چائے جلد بنانی ہے۔" یہ کہہ کر وہ یہ جا اور وہ جا۔

تھوڑی دیر بعد چودہ سالہ جاوید گھر میں داخل ہوا اور کھانے کی میز پر چائے کے لیے آ کر بڑی شان سے بیٹھ گیا۔ راشدہ نے اس کی پسند کے مطابق اسے چائے بنا دی اور کچھ دوسری چٹ پٹ چیزیں بھی، جنھیں کھا کر وہ یہ کہتا ہوا اٹھ گیا، "اچھا، ممی، میں اب اسکول کا کام کروں گا۔" یہ خیر کوئی بڑی بات نہ تھی، لیکن پانچ منٹ بعد میں نے چائے کے برتنوں کے دھلنے کی کھڑکھڑاہٹ سنی تو محسوس ہوا کہ میری دوست شاید جاوید کے جھوٹے برتن دھو رہی ہے۔ تاکہ گھر کا کام جمع نہ ہونے پائے۔ دوسری طرف "صاحب زادے" جو پڑھنے کا اپنی ماں پر رعب جما کر اپنے کمرے میں جا چکے تھے، دراصل گرامون فون پر راک اینڈ رول کے ریکارڈ بجا رہے تھے۔

خیر تھوڑی دیر بعد راشدہ میرے پاس آ کر بیٹھ گئی اور ہم پھر اپنی باتوں میں مشغول ہو گئے۔ لیکن یہ لیجیے، جاوید پھر نمودار ہوا اور اپنی ماں کو بڑی شان سے مخاطب کر کے بولا، "دیکھو مجھے صاف قمیص چاہیے۔ کل اسکول میں فنکشن ہے اور ہاں، میرے جیکٹ کا بٹن ٹوٹ گیا ہے۔ ذرا اُسے ٹھیک کر دینا۔" اور پھر وہ بیڈمنٹن کا ریکٹ لے کر نو دو گیارہ ہو گیا۔

ہماری گفتگو کا سلسلہ پھر ٹوٹ گیا اور بےچاری راشدہ اپنی تیرہ سالہ چھوٹی لڑکی شکیلہ کے لیے چائے اور چپاتیاں بنانے لگی، کیوں کہ آج وہ اسکول سے اس لیے کچھ دیر سے واپس آ رہی تھی کہ وہاں اُسے کسی ڈرامے میں حصہ لینا تھا اور اس کے لیے وہ ریہرسل کر رہی تھی۔

ابھی میں اپنی ان الجھنوں کو دور کرنے کی کوشش کر رہی تھی کہ شکیلہ بھی آ دھمکی اور "ممی" ایک دم اُس نے ماں پر حکم چلایا "تمھیں میرے لیے ایک سُرخ چغہ اور دفتی کا تاج بنا کر دینا ہے، مجھے ڈرامے کے لیے چاہیے اور ہاں، دیکھا مجھے جمعہ تک مل جانا چاہیے۔" پھر شکیلہ میز پر آ کر بیٹھ گئی اور چائے پی اور سارے برتن میز پر جھوٹے چھوڑ کر یہ کہہ کر چل دی کہ "ممی" مجھے ذرا شیلا کے گھر جانا ہے اور ہاں، کیا تم نے میرے کپڑوں پر استری کر دی ہے؟۔ اور وہ میری لال قمیص کیا ہوئی؟"

اب کیا تھا راشدہ جیسے سہم گئی ہو۔ مجھے چھوڑ کر فوراً کپڑوں پر استری کرنے کے لیے بیٹھ گئی۔ اس کے بعد اس نے لال قمیص ڈھونڈی۔ چائے کے برتن دھوئے اور بہت دیر بعد اطمینان کا ایک لمبا سانس لے کر جاوید کا جیکٹ ہاتھ میں لیے ہوئے میرے پاس بیٹھ گئی اور اس میں بٹن ٹانکنے لگی۔ مجھے کچھ حیران سا دیکھ کر اسے کچھ شرمندگی سی ہوئی اور کہنے لگی، "کیا کروں، بھئی، ہر وقت اتنا کام رہتا ہے کہ بس دم لینے کو فرصت نہیں ملتی۔ بس سمجھ لو ان بچوں کے پیچھے مری جا رہی ہوں۔"

بات ہی بات میں مجھے یہ بھی معلوم ہو گیا کہ وہ کہیں پارٹ ٹائم کام بھی کرتی ہے، کیوں کہ شوہر کی آمدنی سے گھر کا خرچ پورا نہیں پڑتا۔ میں تھوڑی دیر سوچتی رہی اور پھر میں نے آخر کہہ ہی دیا، "کیوں بھئی، اگر یہ بچے تمھارا ذرا ہاتھ بٹا لیں تو کیا کام کچھ ہلکا نہ ہو جائے؟"

"ارے نہیں" وہ جیسے کسی "شاک" کے تحت بولی، "مید

بچے تو ابھی بہت چھوٹے ہیں"

لیکن میں اپنی دوست کے اس خیال سے اتفاق نہیں کرسکی کیوں کہ ماؤں کو اپنے بچوں کی خدمت ضرور کرنی چاہیے، لیکن اس حد تک نہیں کہ وہ آگے چل کر اپنی خود اعتمادی کو کھو بیٹھیں۔ بچوں کو اپنے پیروں پر کھڑے ہونے کی تربیت دینے کے لیے یہ ضروری ہے کہ چھوٹے موٹے ہلکے پھلکے کاموں میں انھیں ہاتھ بٹانے کا موقع دیا جائے اور جوں جوں وہ بڑے ہوتے جائیں، اُن میں گھریلو ذمہ داریوں کا احساس پیدا کیا جائے۔ سوچنے کی بات ہے کہ جاوید آدھ گھنٹہ اپنی بہن کا چائے پر انتظار نہیں کرسکتا تھا اور کیا دونوں چائے پینے کے بعد اپنے دس منٹ چائے کے برتن ہٹانے اور دھونے میں صرف نہیں کرسکتے تھے؟ اور کیا جاوید اب اتنا بڑا ہو چکنے کے بعد اپنے جیکٹ کے ٹوٹے بٹن خود نہیں لگا سکتا تھا۔ اور اس کی بہن اپنی لال قمیض خود تلاش نہیں کرسکتی تھی اور کیا وہ اپنے کپڑوں پر استری نہیں کرسکتی تھی؟ تیرہ سال کی عمر کچھ کم نہیں ہوتی۔ میرے خیال میں یہ اتنے چھوٹے موٹے کام ہیں جن کو جوانی میں قدم دھرتے بچے اپنی پڑھائی لکھائی کا قیمتی وقت ضائع کیے بغیر خود انجام دے سکتے ہیں اور اس طرح آئندہ زندگی کے لیے تربیت بھی حاصل کرسکتے ہیں۔

دراصل یہ خرابی "ماڈرن ماؤں" کی ہے، جو بہبود اطفال کے غلط تصورات کے تحت بچوں کو اس قدر نازک بنا دیتی ہیں کہ وہی بچے اور بڑے ہو کر ان کے لیے مستقل وبال جان بنے رہتے ہیں، ان سے اچھی وہ قدامت پسند مائیں تھیں جو کوئی سائنٹفک باتیں نہ جانتے ہوئے بھی ملک کو ایسی عظیم شخصیتیں دے چکی ہیں جن کی توقع شاید آج کی ان ماؤں سے نہیں کی جاسکتی، جو بچہ کا ہر ناز اٹھانا اور اس پر اپنے آپ کو بے جا طریقے پر قربان کردینا اپنے لیے ایک فیشن سمجھتی ہیں، جیسے راشدہ۔

بچے کا نشوونما

شیر خوارگی کے بعد سے پانچ برس کی عمر تک

ڈھائی برس کی عمر عدمِ توازن کی انتہا کا زمانہ ہے۔ ماں باپ کہنے لگتے ہیں "اس نے تو ناک میں دم کر دیا"۔ جن لوگوں نے اس عمر کے بچوں کے متعلق مدتوں تحقیقات کی ہیں ان کا بیان ہے کہ یہ عمر "شاہانہ عمر" ہے کیوں کہ اس عمر کا بچہ سب سے بادشاہوں کی طرح پیش آتا ہے۔

اس عمر میں بچے کا انداز حکمانہ اور استبدادی ہوتا ہے اور وہ مطالبات اور تقاضوں سے کام لیتا ہے، باپ اگر اسے کچھ کھلانا چاہتا ہے تو اسے جھڑک دیتا ہے۔

اس عمر میں بچہ کوئی فیصلہ نہیں کر پاتا، یہ نہیں ہوتا کہ وہ ایک چیز یا ایک بات پسند کر لے اور اس پر جما رہے، "ابھی یہ ہے، ابھی وہ ہے"۔ "میں یہ لوں گا۔ نہیں میں یہ نہیں لوں گا"۔ وہ نئی چیزوں سے گھبراتا ہے۔

اس عمر کے ماہرین کہتے ہیں کہ اس عمر میں بچہ جھولا جھلانا بہت پسند کرنے لگتا ہے۔ پالنے میں گدا بچھا دینا چاہیے اس عمر میں بچہ کا قبض ایک دشوار مسئلہ بن جاتا ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب وہ بچہ لڑکی ہو، اس لیے کہ اسے پاخانہ کراتے وقت خلوت اور تنہائی یا اوٹ میسر نہیں ہوتی جس کی قدرتی طور پر وہ طلبگار رہتی ہے۔ اس بات کی ضرورت ہے کہ خوراک کم کر دی جائے۔ اور کوئی رس یا کوئی ایسی ملیّن دوا جو جلن پیدا نہ کرے دینی چاہیے، بہرحال خواہ مخواہ یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کا قبض "جذباتی مسئلہ" ہے۔

ڈھائی برس کے بچے کی ضد اور اس کے سخت گیرانہ رویّہ کو موثر انداز پر بدلنے کے لیے خود وہی انداز اختیار کر لینا مناسب نہیں ہے بلکہ ہوشیاری اور موقع شناسی سے کام لے کر اس پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔ عمر کے اس مشکل حصے کے مسائل سے گذرنے کے لیے صبر و تحمل اور خوش طبعی سے کام لینا بہت ضروری ہے۔

تین سال —— تین سال کی عمر اچھی عمر ہے، بچہ اب اتنی ہی آسانی سے "ہاں" کہنے لگتا ہے جتنی آسانی سے وہ پہلے "نہیں" کہتا تھا۔ اب وہ ایک اور لفظ استعمال کرنا شروع کرتا ہے، یہ لفظ ہے "ہم" یعنی اپنے ساتھ اوروں کو بھی وہ کاموں اور باتوں میں شریک کرنے لگتا ہے، اس عمر میں تم کسی دوسرے بچے کی مثال دے کر اسے کسی بات پر راضی کر سکتی ہو

اب وہ سمجھ بوجھ سے بھی کام لینے لگتا ہے۔ اور اسے ہلکی ہلکی دلیلوں سے سمجھایا جا سکتا ہے، مثلاً یہ کہہ سکتی ہو کہ آؤ ان کھلونوں کو اکٹھا کر کے ایک طرف رکھ دیں تو یہاں جگہ ہو جائے گی، پھر کھانا کھانے کے بعد یہاں ایک چھوٹا سا مکان بنائیں گے۔

تین برس کا بچہ چیزوں میں بھی اور تجربات میں بھی حصہ لینا چاہتا ہے، اب کوئی باقاعدہ منصوبہ بنا کر اسے چلانے کی ضرورت نہیں ہے اور نہ اب وہ ہر کام اپنی مرضی کے مطابق کرانا چاہے گا۔ اس دور میں اس کی طبیعت میں ایک قسم کی لچک سی پیدا ہونے لگتی ہے اور وہ قابلِ تربیت ہوتا جاتا ہے اور تم اپنے طرز پر جب کام لینا چاہو گی تو اس طرح کام انجام دینے میں اسے لطف آئے گا، اور اچھا معلوم ہوگا، اب اس کی نظر میں لوگ اہم ہو جاتے ہیں۔ تین سال کا بچہ نئے لفظ اور نئے فقرے بہت پسند کرنے لگتا ہے۔ اور جب ہم اپنی مرضی کے مطابق اس سے کام لینا چاہیں تو اکثر اوقات یہ لفظ جادو کا کام دیتے ہیں، تین برس کی عمر کے بچے سے سودا بھی کیا جاتا ہے، مثلاً تم کہہ سکتی ہو کہ "اگر تم نے اس وقت ہمارا کہنا مان لیا اور جس طرح ہم کہہ رہے ہیں اسی طرح کیا تو ہم شام کو تمھیں ایک اچھی سی چیز دیں گے"۔

ساڑھے تین سال —— یہ عمر پھر والدین کے لیے کچھ پریشان کن ہے، یہ عمر کچھ غیر مامون اور غیر محفوظ سی ہوتی ہے، وہ اکثر لڑکھڑاتا ہے، ٹھوکر کھاتا ہے، گر جاتا ہے، کسی اونچی جگہ پر چڑھنے سے ڈرتا ہے، کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ ہکلانے لگتا ہے۔ یا ممکن ہے وہ یہ کہنے لگے "میں دیکھ نہیں سکتا" یا "مجھے سنائی نہیں دیتا"۔ ایک بچہ جس کے ہاتھوں اور بازوؤں کی حرکت اب تک منضبط رہی ہوتی اور استوار رہتی ممکن ہے وہ کچھ لرزنے لگے یا اس کے اونچا نیچا کرنے میں کچھ خم سا نمودار ہو، بار بار آنکھیں ملنا، بے چینی اور شدید جذبات کا زور شور سے اظہار اس عمر کا خاصہ ہے! یہ بھی ممکن ہے کہ بچہ اپنا انگوٹھا چوسنے لگے یا آنکھیں جھپکانے لگے یا اپنے ناخن دانتوں سے کاٹنے لگے، یا چہرے کے عضلات کو سکیڑنے لگے۔

ساڑھے تین سال کی عمر میں ٹھنکنا اور جھینکنا اور روٹھنا زوروں پر ہوتا ہے، بعض ماں باپ ایسی حالت میں بچے کو دھمکاتے اور

ڈرانے میں مگر یہ زیادہ کارگر نہیں ہو سکتا، ٹھنکنے اور رونے کے لیے سزا نہیں دینی چاہیے بلکہ اس کو روکنے کی کوشش کرنی چاہیے اگر بچہ روتا اور جھینکتا ہو تو ماہروں کی رائے یہ ہے کہ وہ زیادہ توجہ چاہتا ہے، ممکن ہے کہ وہ کوئی دوسرا کھیل کھیلنا چاہتا ہو یا کسی دوسرے ساتھی کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہو، یا اُسے آرام کی ضرورت ہو یا اُسے ہلکے سے ناشتے کی ضرورت ہو۔

ساڑھے تین سال کے بچے میں رشک و رقابت کا جذبہ بھی پیدا ہو جاتا ہے اور وہ بلا شرکت غیرے اپنی طرف توجہ چاہتا ہے، اگر ان باتوں کو ذہن میں رکھو کہ یہ عمر معمولاً بہت غیر امون اور غیر محفوظ ہوتی ہے تو تمہیں مدد ملے گی، جب تمہیں یہ معلوم ہو کہ بچے میں اس عمر میں اس قسم کی باتیں پیدا ہو ہی جاتی ہیں تو تم اس کے اسباب اپنے ماحول میں تلاش نہیں کرو گی اور اس زائد محبت و شفقت اور عقل و فہم سے کام لو گی جب کی ایک ساڑھے تین برس کے بچے کو سخت ضرورت ہے۔

چار سال۔ چار سال کی عمر اور بھی زیادہ مشکل زمانہ ہے شاید اس سے زیادہ مشکل زمانہ بچے کی عمر میں اور کوئی نہیں ہوتا یہ وہ عمر ہے جب بچہ سب بندشوں اور حد بندیوں سے آزاد ہوتا ہے، بہت بے پروائی سے ادھر اُدھر دوڑتا ہے، کبھی زور زور سے احمقانہ انداز میں قہقہے لگاتا ہے اور کبھی اس پر غصے کے دورے پڑتے ہیں۔

اس کی زبان کچھ ایسی ہو جاتی ہے کہ سن کر تعجب بھی ہوتا ہے اور تکلیف بھی ہوتی ہے، بہت سے والدین کہتے ہیں "یہ ایسے برے برے لفظ کہاں سے سیکھ گیا ہے" یاد رکھو کہ اپنی زبان اور گفتگو کی طرف سے جتنی بے پروائی اختیار کرو گی اتنی ہی جلد بچہ ایسے لفظ ترک کر دے گا۔ اس عمر کے بچے کا رویہ اپنے ماں باپ کے ساتھ عموماً سرکشانہ ہوتا ہے، اس میں خود پسندی بھی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ دھونس جمانے اور شیخی مارنے لگتا ہے، ڈرانے دھمکانے کا بھی کوئی اثر اس پر نہیں ہوتا اس عمر میں حقیقت اور افسانہ میں اس کے لیے کوئی فرق نہیں رہتا، ممکن ہے وہ جھوٹ نہ بولے لیکن پھر بھی اس کی خیال آفرینیوں سے لطف اندوز ہونا سیکھ لو۔

اس موقع پر پختگی اور مضبوطی سے کام لو اور کچھ حدود متعین کر لو کہ ان سے آگے نہ بڑھے لیکن یہ بات یاد رکھو کہ ماہرین کہتے ہیں کہ بندشوں اور حد بندیوں سے آزاد رہنا اس عمر میں بچے کے نشو و نما کی ایک لازمی خصوصیت ہے۔

ساڑھے چار سال۔ عمر کے اس حصے میں بچہ اپنی انفرادی مضحکہ خیز کوششوں کو ترک کرنا شروع کر دیتا ہے اب وہ جھوٹ موٹ کی باتوں فرضی چیزوں اور حقیقتوں میں فرق کرنے لگتا ہے، پھر بھی ریڈیو کے ڈرامے میں جو کچھ ہوتا اور روزمرہ کی زندگی میں جو کچھ ہوتا ہے ان دونوں میں فرق کرنا اس کے لیے مشکل ہوتا ہے ساڑھے چار سال کا بچہ اپنے کام میں کھیل میں جو کچھ شروع کرتا ہے اُسے انجام کو پہنچا دیتا ہے، مثلاً جب وہ بلاکوں اور لکڑی کے ٹکڑوں سے ایک مکان بناتا ہے تو وہ مکان پورا کر کے دم لے گا ایسا نہیں ہوگا جیسے چار سال کی عمر میں کرتا تھا کہ مکان بنانا شروع کیا اور بیچ میں ڈالا ایک کھیت یا ایک گھر۔

اب اس کو حرفوں اور عددوں میں کچھ دلچسپی ہونے لگتی ہے اور وہ گنتی گننے لگتا ہے، تصویریں کھینچنے میں اور تصویروں کو دیکھ کر وہ پیش منظر اور پس منظر کا صحیح اندازہ کر لیتا ہے، اسی طرح تصویر میں اندر کے حصے اور باہر کے حصے کا بھی اُسے علم ہوتا ہے، ممکن ہے وہ کاغذ کے ایک طرف آدمی کی تصویر کھینچے اور دوسری طرف اس کے سر کی پشت بنا دے، یہ بہت سے بچوں کے لیے سمجھنے اور سیکھنے کی عمر ہے، خصوصاً ان لڑکوں کے لیے جن کی جسمانی نشو و نما آہستہ ہو رہی ہو اور جو زبان آہستہ آہستہ سیکھ رہے ہوں۔

پانچ سال۔ "اچھی" عمر شمار ہوتی ہے، مائیں کہتی ہیں "وہ تو فرشتہ ہے"۔ باپ کو فکر ہو جاتا ہے کہ "وہ تو ضرورت سے زیادہ سیدھا اور نیک معلوم ہوتا ہے"۔

پانچ برس کا بچہ قابل اعتماد ہو جاتا ہے۔ اس میں ثابت قدمی آنے لگتی ہے۔ اور اس کے دل میں دوستانہ جذبات جگہ پانے لگتے ہیں اور اس کے مطالبات میں بہت کمی ہو جاتی ہے وہ خود سے مطمئن ہوتا ہے، اور دوسرے اس سے۔ وہ گھر کے اندر رہنا پسند کرتا ہے۔ اس کی دنیا کا مرکز اس کی ماں ہے، وہ اس کے قریب ہی رہنا چاہتا ہے اور اس کے ساتھ مل کر اور اس کے لیے کام کرنا چاہتا ہے، اس کی فرماں برداری کرنے میں اسے لطف آتا ہے۔ پانچ برس کا بچہ یہ پسند کرتا ہے کہ اسے کچھ سکھایا جائے وہ ہر طرح ایک "اچھا لڑکا" بننا چاہتا ہے، وہ نگرانی کی قدر کرتا ہے، تعمیل یا پیروی کرنے کی کوشش میں اگر اس کی تعریف کی جائے تو اُسے خوشی ہوتی ہے۔

پانچ سال کی عمر سب کے لیے اچھی عمر ہے۔ لیکن دنیا میں زندگی بسر کرنے کے لیے اس سے کہیں زیادہ اہلیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو اس عمر کا سرمایہ ہیں۔

...



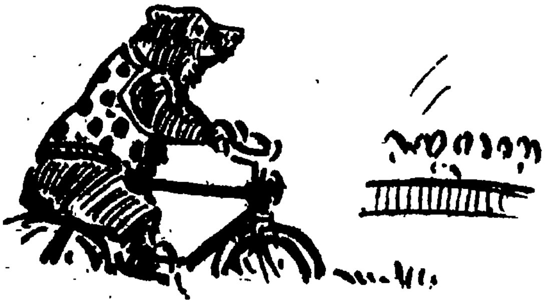
سرکس کا تماشا



محمد شفیع الدین نیّر ایم اے





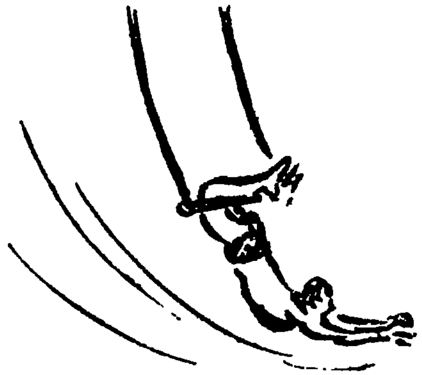




ہم نے اک دن جا کر دیکھا!
خوب ہُوا سرکس کا تماشا
سب ہی تھے اِس کھیل کے اندر
گھوڑے، ہاتھی، بھالو، بندر
بھالو آئے، بندر آئے!
کھیل نرالے سب نے دکھائے
ہاتھی آیا سونڈ ہلاتا!!
ٹن ٹن ٹن گھنٹی کو بجاتا
سائیکل اک بھالو نے چلائی
بات نئی یہ کرکے دکھائی
شیر سدھانے والے مسٹر
آئے ہاتھ میں لے کر ہنٹر
شیر بھی پنجرے سے غراتا
نکلا اپنا رعب جماتا
تھا یہ مگر ہنٹر کا مارا
کیا کرسکتا تھا بے چارا
کچھ بھی طیش اگر دکھلائے
خوب سڑاسڑ ہنٹر کھائے



لڑکیوں کے بھی غول کچھ آئے
ان سب نے بھی کھیل دکھائے
کھیل کی دُھن میں سب کچھ بھولیں
اچھلیں، کودیں، جھولا جھولیں



تار پہ چل کر ناچ دکھایا
ناچ یہ ان کا سب کو بھایا



جوکر آئے گھوڑے لے کر
پیار سے ان کو تھپکی دے کر
ان پر چڑھ کر باری باری
پھُرتی سے کی خوب سواری
ایسے ایسے کھیل اور کرتب
ہوگئی دیکھ کے جن کو حیرت
کھیل ہر اک اچھا دکھلایا
نیشنل سرکس سب کو بھایا



ورزش سے بہتر کوئی دوا نہیں

ڈاکٹر پال ڈڈلے وہائٹ امریکا کے ایک مشہور ماہر امراض قلب ہیں۔ ان کی عمر اس وقت ۷۳ سال ہے۔ اس عمر میں وہ لکڑیاں چیرتے ہیں، بائیسکل چلاتے ہیں اور دور دور تک چہل قدمی کرتے ہیں۔ ڈاکٹر وہائٹ ہی نے پریسیڈنٹ آئزن ہاور کا علاج کیا تھا۔

ڈاکٹر وہائٹ اپنے ایک مضمون میں فرماتے ہیں، "میرے ایک بوڑھے مریض، جو میرے دوست بھی ہیں، ایک دفعہ بیمار تھے اور کئی مہینے تک اپنے گھر میں پڑے رہے۔ ان کی دونوں ٹانگوں پر ورم ہوگیا۔ جب میں نے اس حالت میں ان کا معائنہ کیا تو وہ بہت پریشان اور تھکے ہوئے تھے۔ معائنہ سے معلوم ہوا کہ ان کے دل میں کوئی خرابی واقع نہیں ہوئی تھی۔ صرف یہ بات تھی کہ خون کی گردش سست پڑگئی تھی۔ بجائے کسی دوا کے میری رائے پر عمل کرکے انھوں نے اپنے معمول کے مطابق پھر ٹہلنا شروع کردیا۔ صرف ایک یا دو میل روزانہ ٹہلتے تھے۔ دس روز کے اندر ٹانگوں کا ورم جاتا رہا اس کو اب تین سال ہوگئے وہ اب بھی پابندی کے ساتھ ٹہلنے جاتے ہیں اور ان کی صحت بہت اچھی ہے۔

تن درستی اور طویل العمری پر ورزش کے اثرات کے متعلق اعداد و شمار تو موجود نہیں ہیں، لیکن ورزش کے چند فوائد سے ہم اچھی طرح واقف ہیں اور بہت سے ڈاکٹر ورزش انسان کے لیے اتنا ہی ضروری سمجھتے ہیں جتنی نیند، خوراک، کام، تفریح اور سکون و اطمینان ہے۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ ورزش سے دورانِ خون پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھوں میں زور آتا ہے اور اگر ورزش پابندی کے ساتھ کی جائے تو دورانِ خون ٹھیک رہتا ہے۔ نرم اور غیر مستعمل پٹھے یہ کام ٹھیک طور پر انجام نہیں دے سکتے اور ان سے ایک نقصان یہ ہوتا ہے کہ خون کے رگوں میں منجمد ہونے اور سُدے پڑجانے کا ڈر پیدا ہوجاتا ہے، جیسا کہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی زیادہ دیر تک بیٹھا رہے یا آپریشن وغیرہ کے بعد بستر پر پڑا رہے۔ موٹر یا ہوائی جہاز میں یا ریل میں سفر کرتے وقت جب دیر دیر تک بیٹھا رہنا پڑتا ہے تو اس سے بھی اس قسم کے خطرے لاحق ہوجاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر یہ کرنا چاہیے کہ جب ذرا بھی موقعہ ملے اٹھ کر ٹہل لینا چاہیے۔

ٹانگوں کی رگوں میں سُدّہ پڑجانے سے اس وقت بڑی مصیبت کا سامنا ہوجاتا ہے جب یہ سُدّہ اپنی جگہ سے ہٹ کر پھیپھڑوں کی کسی اہم رگ میں جاکر پھنس جاتا ہے اور راستہ روک دیتا ہے۔

ورزش سے پردۂ شکم کو بھی مدد ملتی ہے اور وہ زیادہ بہتر طریقہ پر نہ صرف کاربن ڈائی آکسائڈ کو ہٹا کر آکسیجن پھیپھڑوں میں پہنچانے لگتا ہے بلکہ خون زیادہ اچھی طرح کھینچ کر دل میں پہنچانے لگتا ہے۔ اس کے لیے ذرا سخت قسم کی ورزش کی ضرورت ہے لیکن اگر اس کا امکان نہ ہو تو گہرے سانسوں کی ورزش کرنا چاہیے یہ بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

پابندی کے ساتھ باقاعدہ ورزش سے خون کی چھوٹی نالیوں کو اور عروق شعریہ کو بڑی مدد ملتی ہے اور وہ اپنے اعمال افعال میں زیادہ سرگرم ہوجاتی ہیں۔ اس سے ہاتھوں، پیروں اور کان کی رگوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اور ان میں خون کی رفتار سست نہیں پڑتی۔ دورانِ خون کو قائم اور برقرار رکھنے کا کام خاص طور پر دل ہی انجام دیتا ہے، لیکن رگوں کے اس نظام کے سرگرم رہنے سے اسے بڑی مدد ملتی ہے۔

ورزش کے اور بھی بہت سے فائدے ہیں۔ اس سے قوتِ ہضم کو ترقی ہوتی ہے۔ آنتیں اپنے فرائض اچھی طرح انجام دینے لگتی ہیں اور ملیّن دواؤں کی ضرورت نہیں پڑتی اور اگر شام کو کافی دور تک ٹہل لیا جائے تو نیند خوب آئے گی اور کبھی کسی خواب آور دوا کی ضرورت نہ ہوگی۔

ایک اور فائدہ اور شاید سب سے اہم فائدہ ورزش کا نظام عصبی پر اس کا اثر ہے۔ کہتے ہیں کہ ایک مغموم اور متفکر، مگر تندرست نوجوان پر پانچ میل تک ٹہلنے کا جتنا اچھا اثر ہوتا ہے اتنا

کسی دوا کا نہیں ہوتا۔ ہر شخص تجربہ سے معلوم کر سکتا ہے کہ عصبی تناؤ اور کھنچاؤ باقاعدہ ورزش سے جاتا رہتا ہے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ ورزش کس قسم کی ہے، ہاں اس بات کی بڑی ضرورت ہے کہ ثابت قدمی اور پابندی کے ساتھ کسرت کی جائے۔

دماغی کام کرنے والوں کو اپنا دل و دماغ صاف رکھنے کے لیے ورزش کی بڑی ضرورت ہے۔ ذہنی ارتکاز اور ورزش دونوں کی ضرورت ہے، جیسا کہ قدیم یونان کے فلاسفر کیا کرتے تھے کہ تعلیم دیتے ہوئے اور بحث کرتے ہوئے وہ اِدھر سے اُدھر تک چلتے پھرتے رہتے تھے۔ وہ جانتے تھے کہ اگر وہ حرکت میں رہیں تو ان کا دماغ صاف رہے گا۔ حرکت میں رہنے سے اُن کے سر میں زیادہ خون آئے گا اور خون میں زیادہ آکسیجن داخل ہوگا۔

سب تن درست آدمیوں کو عمر کے بڑے حصہ میں باقاعدہ اور باضابطہ ورزش کرنی چاہیے ستر برس کی عمر کے بعد زیادہ شدید ورزش نہ کرنی چاہیے، لیکن اس کے لیے لگے بندھے قاعدے مقرر نہیں کیے جا سکتے۔ کچھ تن درست آدمی ستر برس کی عمر میں ٹینس کھیل سکتے ہیں اور اسّی برس کی عمر میں گولف۔ بوڑھے آدمیوں کے لیے اور ورزشیں بھی ہیں، مثلاً دور دور تک ٹہلنا، پیرنا، مچھلی کا شکار، سائیکل پر سوار ہونا اور باغبانی۔

ان لوگوں کے لیے جو کسی عارضہ میں مبتلا ہیں، قلبی یا کسی اور عارضہ میں، ہلکی ورزش تندرستی قائم رکھنے کے لیے مناسب ہے۔ لیکن اس سلسلہ میں معالج سے مشورہ ضروری ہے۔

اس شخص کے لیے جو سدّہ شریانیہ (کارونری تھرمبوسس) میں مبتلا ہو چکا ہے لیکن اب اس مرض کی کوئی علامت باقی نہیں ہے، عام طور پر ورزش علاج کا اہم جز ہے، بلکہ اگر ابھی مرض کی علامات بھی باقی ہیں تب بھی کوئی ہلکی ورزش ضرور کرنی چاہیے، مثلاً تھوڑی دور ٹہلنا، باغبانی یا گہرے گہرے سانس لینا۔

اک دم شدید قسم کی ورزش شروع کر دینا تو کسی کے لیے بھی مناسب نہیں ہے پہلے ہلکی ورزش شروع کرنی چاہیے پھر رفتہ رفتہ ترقی دے کر شدید ورزش تک پہنچنا چاہیے اکثر لوگوں کی ورزش صرف اتنی ہوتی ہے کہ موٹر میں چڑھ گئے اور کہیں پہنچ کر اتر گئے یا اسی طرح بسوں اور ٹرینوں پر چڑھ گئے اور اتر گئے۔ یہ ورزش نہیں ہے۔ اپنے بزرگوں کی طرح اپنی ٹانگوں کا استعمال کرو۔

انسان کی زندگی کی روش ہمیشہ سہل اور خوش گوار نہیں رہتی ناگہانی ضرورتیں پیش آتی رہتی ہیں جو زیادہ اثر آفرین دوران خون کا اور زیادہ قوت کا مطالبہ کرتی ہیں۔ کوئی حادثہ، بیماری یا آپریشن جسم کے سرمایۂ قوت اور وسائل کا پورے طور پر امتحان لے سکتا ہے۔ اچھی تندرستی کی حالت اور محض زندہ رہنے کی حالت کا فرق موت اور زندگی کا فرق بن سکتا ہے۔



مفید صنعتی فارمولے

فینائیل

فارمولا:

بروزہ ۷ سیر
سوڈا کاسٹک ۱ سیر
کریازوٹ آئل (لائٹ) ۷ سیر
کاربالک ایسڈ ۱ پونڈ
میتھی لیٹیڈ اسپرٹ ۱ پونڈ
پانی ۱۵ سیر

طریقہ تیاری: پانچ سیر پانی میں سوڈا کاسٹک حل کریں۔ پھر کڑاہی میں بروزہ ڈال کر اچھی طرح پگھلالیں اور آگ ذرا ہلکی کر کے سوڈا کاسٹک کا لوشن ڈال دیں اور قوام کو گھوٹ کر چھوڑ دیں۔ تھوڑی دیر پکنے دیں۔ جب قوام یک جان معلوم ہو تو کریازوٹ آئل ڈال کر گھوٹیں جب کریازوٹ مل جائے تو بقایا پانی ڈال کر گھوٹیں اور قوام کو چند منٹ پکنے دیں۔ جب شفاف معلوم ہو تو آگ بالکل بند کر دیں اور کاربالک ایسڈ ملائیں۔ اس کے بعد اسپرٹ ملا کر ٹین کے ڈبوں میں بھر لیں۔

مچھر بھگانے کا تیل

فارمولا:

مونگ پھلی کا تیل (ریفائن) یا تلی کا تیل (ریفائن) ۲ پونڈ
سٹرونیلا آئل ۴ اونس
لیمن گراس آئل ۱ اونس
یوکلپٹس آئل ۱ اونس
ریکٹی فائڈ اسپرٹ ۲ اونس

طریقہ تیاری و استعمال: مندرجہ بالا تمام چیزوں کو ملائیں۔ چاہیں تو سبز رنگ (آئل کلر) حسب ضرورت ملا کر تیل رنگین کر لیں رات کو ہاتھ پاؤں اور منہ پر مل لینے سے مچھر نزدیک نہیں آئیں گے۔

مچھر بھگانے کا پوڈر

فارمولا:

ٹلکم پوڈر ۱ پونڈ
رائس اسٹارچ ۴ اونس
زنک آکسائڈ ۱ اونس
سٹرونیلا آئل ۱ اونس
لیمن گراس آئل ۱ ڈرام
یوکلپٹس آئل ۱ ڈرام

طریقہ تیاری: پہلے تینوں پوڈر کھرل کر کے یک جان کر لیں۔ پھر آئلز ملا کر کھرل کر کے چھلنی سے چھان لیں۔

طریقہ استعمال: جسم کے کھلے ہوئے حصوں، مثلاً ہاتھ، پاؤں اور منہ پر لگانا چاہیے۔ بچوں کے لیے یہ بہت مفید ہے۔ معمولی پھنسیوں کے لیے بھی مفید ہے۔

نزلہ زکام میں سونگھنے کی دوا

فارمولا:

پائن آئل ۱ ڈرام
یوکلپٹس آئل ½ ڈرام
مینتھول ۳۰ گرین
ریکٹی فائڈ اسپرٹ ۱ اونس

طریقہ تیاری: مینتھول کو پائن آئل اور یوکلپٹس آئل میں حل کیجیے اور پھر اس میں ریکٹی فائڈ اسپرٹ ملا دیجیے۔

طریقہ استعمال: بوقت ضرورت دو تین قطرے رومال پر ڈال کر سونگھیے یا ایک بتی وکس کی طرح ہوتی ہے، اس میں روئی رکھی ہوتی ہے اس روئی کو دوبارہ بھگو کر اس میں رکھ کر سونگھیے۔ بند ناک اور نزلہ زکام کے لیے بہترین چیز ہے۔

سلائی مشین کا تیل

فارمولا:

صاف شدہ روغن مونگ پھلی ۹ اونس
ریکٹی فائڈ بنزولین ۳ اونس
لیونڈر آئل ۱ اونس

طریقہ تیاری: سب کو ملا لیجیے۔

ٹوٹی بوتل

کوثر چاندپوری

وہ چادر اوڑھے لیٹا تھا! کمرے میں ہلکی روشنی تھی اور اس کی فضا کچھ بھیانک سی تھی۔ اس پلنگ کے علاوہ، جس پر بیمار پڑا ہوا تھا، کمرے میں ایک کرسی تھی، دوسری طرف سائڈ میز رکھی ہوئی تھی۔ اس پر نہ تو کوئی شیشی تھی نہ دوا پینے کا گلاس تھا۔ بس ایک بوتل رکھی ہوئی تھی، جس کا اوپری حصہ غائب تھا۔ مریض اسی طرح لیٹا رہا۔ میں کرسی پر بیٹھ گیا۔ اور بیٹھتے ہی گھوم کر دیکھا۔ ماسٹر قدیر، جو مجھے اپنی گاڑی میں لے کر آئے تھے، ایک ہاتھ پینٹ کی جیب میں ڈالے اور دوسرے ہاتھ سے بے چینی سے سر کھجا رہے تھے۔ ان کے چہرے سے پریشانی اور گھبراہٹ ظاہر ہو رہی تھی۔ ایسا لگ رہا تھا، جیسے انھیں کسی حادثہ کا انتظار ہو یا ابھی ابھی اسی کمرے میں کوئی بم پھٹنے والا ہو اور وہ اس کے دھماکے سے پہلے یہاں سے بھاگ جانے کے لیے بے چین ہوں۔ وہ مریض سے بھی لمبے اور گہرے سانس لے رہے تھے، مجھے اب تک اپنے متعلق کسی خطرے کا احساس نہیں تھا، لیکن میرا دل دھڑکنے لگا تھا۔ ماحول پر جو وحشت طاری تھی اسے بیمار کی تکلیف اور اس کی خطرناک حالت ہی پر محمول کیا جا سکتا تھا۔

"قدیر صاحب!" میں نے کہا: "ان کا ہاتھ باہر نکالیے!"

"بہت اچھا!" انھوں نے جیب سے رومال نکال کر پیشانی پونچھنی شروع کر دی۔

"آپ ہی چادر ہٹا کر ہاتھ دیکھ لیجیے!"

ان کی یہ بات مجھے پسند نہیں آئی۔ میں نے ایک بار اور گھوم کر انھیں دیکھا۔ ان کے چہرے پر کچھ عجیب سے نقوش ابھرے ہوئے تھے۔ ان میں پریشانی اور گھبراہٹ کا رنگ بھی تھا اور احتیاط کا بھی، ایسا لگ رہا تھا جیسے وہ الارم کے منتظر ہیں اور خطرے کی گھنٹی بجتے ہی یہاں سے بھاگ جائیں گے۔ اس کے لیے انھوں نے فضا بنانی شروع کر دی تھی اور مجھ سے بات کرتے کرتے ایک کواڑ جو آدھا بھڑا ہوا تھا، پورا کھول لیا تھا۔ وہ بار بار باہر جھانک رہے تھے۔

"کیا آپ کوئی مدد نہیں کریں گے؟"

"میں حاضر ہوں۔ بھائی جان کو دیکھیے۔"

میں نے آہستہ سے چادر ہٹا کر بیمار کی کلائی کو سرکایا اور اس پر انگلیاں جما دیں۔ ایک دم ایسا محسوس ہوا۔ جیسے سانپ کی پٹاری سے ڈھکن اٹھا دیا گیا ہو اور ناگ پھن پھیلا کر کھڑا ہو گیا ہو چادر کو زور سے حرکت ہوئی اور ایک خوب صورت، تنومند اور طاقت ور آدمی، جو مادر زاد برہنہ تھا، اٹھ کر بیٹھ گیا۔ اس کا چہرہ خبات سرخ اور تمتمایا ہوا تھا۔ آنکھیں انگارے کی مانند دہک رہی تھیں اور ان سے شعلے نکلتے معلوم ہو رہے تھے۔ اور وہ ابلی پڑ رہی تھیں، ہونٹ سوکھے ہوئے تھے۔

"آپ بے وقوف ہیں!" اس نے چیخ کر کہا،

"آپ نے مجھے جگا دیا۔"

میں نے ایک ہی لمحہ میں صورتِ حال کی نزاکت کو بھانپ لیا۔ معاملہ بڑا نازک تھا اور کرسی پیچھے سرکانے کی بالکل گنجائش نہ تھی اور اٹھ کر بھاگ جانا بڑی بزدلی کی بات تھی۔ میں زندگی کے کسی محاذ سے فرار جائز نہیں رکھتا۔ ہر مورچہ پر میں نے استقلال کے ساتھ حالات کا مقابلہ کیا ہے۔ میں اپنی جگہ بیٹھا رہا۔ اس کا موقعہ بھی نہ تھا کہ مڑ کر ماسٹر قدیر سے کوئی سوال کیا جائے۔ کیوں کہ ان کے بھاگنے کی آہٹ کے ساتھ کواڑ بھڑنے کی آواز پہلے ہی میرے کانوں میں آ چکی تھی۔

"آپ بہت بے وقوف ہیں ــــ نرے احمق!" اس مرتبہ اس نے دانت پیس کر اور آنکھیں نکال کر بہت سخت لہجہ میں کہا۔ مجھے اپنی حماقت سے زیادہ قدیر صاحب کی بے وقوفی پر افسوس ہوا۔

"جی ہاں، آپ سچ فرماتے ہیں۔ ایسا نہ ہوتا تو میں یہاں آتا ہی کیوں ــــ مگر...."

"میں اگر مگر بالکل پسند نہیں کرتا۔"

اس نے تکیہ الٹتے ہوئے کہا

"میں یہ عرض کر رہا تھا کہ بے وقوف تنہا میں نہیں ہوں"

"اور کیا میں بھی ہوں؟ یہی مطلب ہے نا تمھارا؟" اب وہ تیزی سے تکیہ کو الٹ پلٹ رہا تھا۔ میں سمجھ گیا کہ اُسے کس چیز کی تلاش ہے اور جو چیز وہ ڈھونڈ رہا ہے وہ پستول کے علاوہ کچھ اور نہیں ہو سکتی..... پستول! — میرے کانوں میں ایک دم کئی گولیاں چلنے کی آواز آئی اور کمرے میں میرے اور مریض کے درمیان دھوئیں کی ایک لکیر سی بن گئی چند فٹ کے اس فاصلے سے گولی میرے جسم کے پار ہو سکتی تھی۔ پھر میں نے سوچا اگر قدیر صاحب کچھ بھی عقل رکھتے ہیں تو پستول انھوں نے بیمار کے سرہانے سے ضرور ہٹا لیا ہوگا۔ یہ خیال آتے ہی دھوئیں کی وہ لکیر روشنی کی کرن میں بدل گئی اور نہ صرف — ماحول بلکہ ذہنی فضا میں بھی جگمگاہٹ سی بھر گئی۔

"تم نے مجھے جگایا کیوں؟"

"یہ میری حماقت ہے"! میں نے جواب دیا۔

"ضرور ہے! — وہ چیخا — یقیناً تم احمق ہو۔"

"مجھے آپ کی اس رائے سے اتفاق ہے!"

"پھر اس کی سزا بھی بھگتنی ہوگی تمھیں!" — اس نے ایک مرتبہ اور نہایت اضطراب کے ساتھ تکیہ اٹھا کر پھینک دیا اور پھر بستر ہٹا کر ایک چمکتا ہوا خنجر نکال لیا۔ یہ لمحہ میرے لیے نہایت صبر آزما تھا۔ میری آنکھوں میں چکا چوندھی آ گئی جسم سے پسینہ بہہ نکلا اور سر سے پاؤں تک ایک سنسنی سی دوڑ گئی۔ شہادت کی منزل اس قدر قریب تھی کہ میں نہ ماضی کے بھاگتے ہوئے لمحات کا تصور کر سکتا تھا نہ مستقبل کی ان لرزتی کانپتی ساعتوں پر نگاہ جما سکتا تھا۔ جو گزرے ہوئے وقت کو اپنی چمک دمک کی نزاکت سے دھیرے دھیرے خلا میں گھولنے کی کوشش کر رہی تھی۔ جلد ہی یہ لمحہ بھی منجمد ہو گیا اور ساری کائنات ہی میں سمٹ آئی۔ وقت کا تصور مبہم سا ہو گیا۔ خنجر پر اس کی گرفت مضبوط تھی اور وہ کمرے کی دھندلی فضا میں یوں چمک رہا تھا، جیسے آسمان پر تیسویں کا چاند جھلملایا کرتا ہے۔ لیکن یہ چاند عید کا نہ تھا۔ محرم کا تھا۔ جس میں مسرت کی کرنیں بالکل نہیں تھیں۔ رنج اور کرب کا ایک نہ مٹنے والا احساس تھا۔ میری چھاتی میں دل کے مقام پر ایک عجیب سی سنسنی پیدا ہو رہی تھی۔ میں سوچ رہا تھا کہ خنجر کی نوک ابھی چبھے گی اور پھر اسی جگہ سے خون کا ایک فوارہ اچھل کر دیواروں کو رنگین کر دے گا۔ اور کمرے میں ڈھاک کے پھول کھل اٹھیں گے۔

"کہو، میں بے وقوف ہوں!"

"میں اس کی تائید کرتا ہوں"

"یوں نہیں — یہ الفاظ حلف کی تعریف میں نہیں آتے یوں کہو کہ میں —"

"کیا نام ہے تمھارا؟"

"ظہیر عالم!"

"پیشہ؟"

"طبابت"

"ولدیت؟"

"بالکل یاد نہیں، اپنا نام بھی بہ مشکل بتا سکا ہوں"

"خیر جانے دو۔ کہو کہ میں ظہیر عالم ولد نامعلوم بہ حلف یہ اقرار کرتا ہوں کہ میں بے وقوف ہوں"

میں نے یہی جملہ دہرا دیا، لیکن "میں" کی جگہ "آپ" اور "ہوں" کی جگہ "ہیں" کہا۔

"ایک بار اور کہو" — !

اس نے حکم دیا اور میں نے فوراً اس کی تعمیل کی۔

تم نے کچھ الفاظ بدل دیے، اس نے خنجر کی نوک میری شیروانی کے ایک چمکتے ہوئے بٹن پر چلاتے ہوئے کہا۔

"الفاظ کی قانون میں بڑی اہمیت ہے، تم نے قانون پڑھا ہے؟"

"بالکل نہیں پڑھا"

"پھر جاہل بھی ہو تم!" اس کے سوکھے ہونٹوں پر ایک ہلکی مگر بھیانک سی مسکراہٹ دوڑ گئی۔ اس نے خنجر کی نوک شیروانی کے بٹن سے ہٹالی اور اس تجربے سے مجھے اندازہ ہو گیا کہ اس کے حکم کی تعمیل کی جاتی رہی تو میں اس کمرے سے زندہ واپس جا سکوں گا۔

"دفعہ ..... کی جو شرح قانونی شہادت میں کی گئی ہے کیا میں اسے غلط سمجھتا ہوں؟"

"آپ بالکل ٹھیک سمجھتے ہیں"

"پھر میرے موکل کو پھانسی کا حکم کیوں سنایا گیا؟"

"بچ کی غلطی سے۔"

"زندہ باش!" وہ چادر پھینک کر کھڑا ہو گیا۔ "تم بہت عقلمند ہو! یقیناً جج نے غلطی کی — سچ مچ تم بہت سمجھدار ہو۔ میں تمھیں اس بوتل میں بند کر لینا چاہتا ہوں۔" اُس نے سائڈ ٹیبل پر رکھی ہوئی وہ بوتل اٹھالی — "میں تمھیں اس میں بند کر کے اپنے پاس رکھوں گا۔"

"مگر یہ تو خالی ہے" میں نے کہا "میں پیاسا کیوں کر رہ سکوں گا پہلے آپ اس میں پانی تو بھر لیجیے"

"ٹھیک کہتے ہو — لو، باہر سے ٹھنڈا پانی بھر لاؤ اس میں جلدی سے!" اُس نے وہ ٹوٹی ہوئی بوتل مجھے دے دی اور میں پوری تیز رفتاری سے اسے ہاتھ میں لیے باہر نکل آیا۔ صحن میں عورتوں کا ہجوم تھا، بیچ میں ماسٹر قدیر کھڑے تھے۔ گھر کی اس چھوٹی سی جمہوریت کو مجھ سے گہری ہمدردی تھی اور وہ دیر سے امن کے ایسے فارمولے بنا رہی تھی، جو میری جان بچا سکیں، مگر ان پر عمل کرانے کے لیے صرف ماسٹر قدیر کی ذات تھی، جو اس صلاحیت سے قطعی محروم تھی اور ہر فارمولا اسی لیے ان کی طرف سے مسترد کر دیا جاتا تھا کہ وہ کمرے میں داخل ہونے کی بھی تاب نہیں رکھتے۔ کچھ عورتیں مجھے دیکھتے ہی اندر چلی گئیں۔ ایک نے آگے بڑھ کر سوال کیا،

"کہیے، دیکھ لیا آپ نے وکیل صاحب کو؟"

"میں نے نہیں دیکھا، انھوں نے آپ ہی مجھے اپنا انگ انگ دکھا دیا۔"

"معاف کیجیے!" ماسٹر قدیر شرمساری کے ساتھ کہنے لگے۔ "بھائی جان پاگل ہو گئے ہیں کئی دن سے۔ انھوں نے پرسوں ایک نوکر کو خنجر سے گھائل کر دیا تھا۔ آپ کے تو کوئی خراش وغیرہ نہیں آئی۔ کیا کیفیت ہے آپ کی؟"

"مجھے کچھ نہیں معلوم" میں نے اس ہجوم کی دیوار کو توڑ کر آگے بڑھنے کی کوشش کرتے ہوئے کہا۔ "یہ باتیں آپ کو یہاں نہیں بتائی جا سکتیں!" اور گھر آنے کے بعد میں نے مطب کے کمرے میں بیٹھ کر سوچنا شروع کیا تو پتہ چلا کہ وہ "ٹوٹی بوتل" جس نے میری جان بچائی فائدے کے لحاظ سے ان تمام بوتلوں سے زیادہ قیمتی ہے، جو بیش قیمت دواؤں سے بھری کانچ کی خوب صورت الماریوں میں رکھی ہوئی ہیں۔

نکاہات

جس چیز کی لوگ سب سے زیادہ قدر کرتے ہیں وہ خصوصیت ہو چاہے یہ کسی میت کے خصوصی سوگ منانے والے کی شکل میں کیوں نہ ہو (جیمس رسل لوویل)

قبرستان کا ایک ٹکڑا ہر شخص کے ٹھیک آتا ہے۔ (جارج ہربرٹ)

جنازوں کی شان و شوکت میت کا وقار اتنا نہیں بڑھاتی جتنا زندہ آدمیوں کے جذبۂ نمائش کو تسکین پہنچاتی ہے (فرانسس ڈی لاراش فوکل)

اس کا پیر پہلے ہی قبر میں ہے۔ (انگریزی کہاوت)

میت: ایسا میلہ جس میں مرنے والے کے لیے محبت ظاہر کرنے کے لیے گورکن کو مالا مال کر دیا جائے اور اپنے رنج کو ایسے فضول اخراجات سے سہارا دیا جائے جو ہماری سرد آہوں کو زیادہ سرد اور آنسوؤں کو دوگنا کر دیں۔ (ایمبروس پارس)

آخر میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ آدمی کو اچھی، قابل اعتماد انتڑیاں مل جانا دماغ کی زیادہ سے زیادہ مقدار حاصل ہو جانے سے کہیں بہتر ہے (جوش بلنگس)

خوشی: بینک میں اچھی رقم، اچھا باورچی اور اچھا ہاضمہ۔ (جین جیکس روسو)

وہ جلد بازی ہوتا ہے اور بدہضمی کا نتیجہ۔ (آر۔ ایل۔ سٹیونسن)

صرف صدر، ایڈیٹر اور وہ لوگ جن کے پیٹ میں کیچوے ہوں ایڈیٹرانہ "ہم" کے مجاز ہیں۔ (مارک ٹوین)

کسی قوم کے وزیر اعظم کا اچھے یا بُرے ہاضمہ پر اکثر اس قوم کی قسمت کا دارومدار ہوتا ہے۔ (والٹیر)

بدہضمی: ایسا مرض، جسے مریض اور اس کے دوست غلطی سے اکثر گہری مذہبی عقیدت اور نوع انسان کی نجات کے لیے بے چینی سمجھا کرتے ہیں۔ (ایمبروس پارس)

مجھے یقین ہے کہ ہاضمہ زندگی کا راز ہے۔ (سڈنی اسمتھ)

بہت سے لوگوں کو شکایت ہوتی ہے ضعف معدہ کی اور سمجھتے ہیں کہ وہ پابند مذہب ہیں۔ (رابرٹ جی رنگسل)



[illegible]مت کی رسم افتتاح سے پہلے آنریبل ہمایوں کبیر نے ہمدرد کے مختلف شعبوں ' لیبارٹریوں [illegible] کا معائنہ فرمایا - رسم افتتاح کے بعد آنریبل ہمایوں کبیر کی خدمت میں ہمدرد وقف کی [illegible] کی طرف سے سپاسنامہ پیش کیا گیا - جس کے جواب میں آپ نے اس بات کو خصوصیت سے [illegible] ہمدرد سائنسی تحقیقات سے کام لے رہا ہے - اوپر کی تصویر میں دائیں سے جناب صاحبزادہ [illegible] صاحب - آنریبل ہمایوں کبیر ' عالی جناب حکیم الحاج حافظ محمد سعود صاحب اور جناب [illegible] خان صاحب منیجر ہمدرد دواخانہ - نیچے دائیں طرف سے عالی جناب محترم الحاج حکیم [illegible] سعید صاحب متولی ہمدرد وقف کراچی ' بیگم ہمایوں کبیر ' آنریبل ہمایوں کبیر اور عالی جناب محترم الحاج حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ متولی ہمدرد وقف دہلی -





سردیوں میں صحت حاصل کر کے
تمام سال چاق و چوبند رہیے !

سردی، صحت اور قوت حاصل کرنے کا بہترین زمانہ ہے
اور درحقیقت یہی موسم ماءاللحم استعمال کرنے کا بھی ہے۔
ہمدرد کا ماءاللحم دوآتشہ جاڑوں کے لیے ایک مکمل اور
مؤثر ٹانک ہے، جو نئی توانائی بخشتا ہے اور پورے جسمانی
نظام کو چاق و چوبند کر دیتا ہے۔ صحت کی بحالی اور واپسی
کے لیے اس سے بہتر کوئی ٹانک نہیں۔



ماءاللحم دوآتشہ

معجون شباب آور اعضا میں چستی اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ دوسری تمام محرک دواؤں سے بہتر ہے۔ دماغ، اعصاب اور عضلات کو طاقت پہنچاتی ہے۔

ہمدرد

ماءاللحم اور معجون شباب آور کا چالیس دن متواتر استعمال کرنا نئی زندگی پانے کے برابر ہے!

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

فروری ۵۹ء



Price :



موسم بدلا اور دم پہ بنی

جب موسم کی تبدیلی پر آپ نزلہ، کھانسی یا سانس کی تکلیف سے
پریشان ہوں تو صدوری کا استعمال شروع کر دیجیے۔
یہ سینہ اور سانس کے اعضا کی خرابیوں کا بہترین علاج ہے۔



کھانسی اور نزلہ سے نجات کا وسیلہ

صدوری

سانس کے اعضا کے لیے
ہمدرد کی بہترین دوا

فی کاپی
چار آنے

ہمدرد صحت دہلی

سالانہ
دو روپے آٹھ آنے

ایڈیٹر:- حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد ۲۸ فروری سنہ ۱۹۵۹ء نمبر ۲

مدیر طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ: دی آرٹ پرنٹنگ ورکس، دہلی — مقام اشاعت: [illegible] دہلی

ہمدردِ صحت

مارچ ۵۹ء سے نئی ترتیب اور نئی تزئین کے ساتھ شائع ہوگا

ہمدرد صحت اپنے موضوعات، مضامین اور ترتیب وغیرہ کے لحاظ سے "فیملی میگزین" مانا جاتا ہے ادارہ کی ہمیشہ کوشش رہی ہے کہ اس حیثیت سے یہ ماہنامہ زیادہ سے زیادہ مفید ثابت ہو۔ اس سال ہمدرد صحت کو اور زیادہ بہتر اور دل کش بنانے کے لیے فیصلہ کیا گیا ہے کہ مارچ ۵۹ء کے شمارے سے اسے آفسٹ پرنٹنگ سسٹم سے طبع کرایا جائے اور موجودہ ترتیب میں ایسی تبدیلیاں کر دی جائیں جن سے اس کی دلچسپی اور افادیت بڑھ جائے۔

نئی ترتیب میں خاص باتیں حسبِ ذیل ہوں گی:

- ہر ماہ دو افسانے اور دو نظمیں شائع ہوں گی۔
- مضامین، ضروری تصاویر اور خاکوں کے ساتھ شائع کیے جائیں گے۔
- نفسیات، جنسیات، ورزش اور کھیل کود، تاریخ طب و اطباء، علم ادویہ اور خواتین سے تعلق رکھنے والے مضامین اب زیادہ جامعیت سے پیش کیے جائیں گے۔
- حفظ صحت، تشریح بدنی اور غذائیات پر بھی ہر ماہ مضامین شائع کیے جائیں گے۔
- سوال و جواب کے تحت امراض سے تعلق رکھنے والے سوالوں کے جواب میں طبی پہلو کے ساتھ نفسیاتی، قدرتی اور ورزشی علاج کے نقطہ ہائے نظر بھی پیش کیے جائیں گے اور حفظ ما تقدم کی صورتیں بھی بیان کی جائیں گی۔ اور، ہمدرد صحت کا یہ باب قارئین کے لیے زیادہ اہم و جامع اور مفید ہو جائے گا۔

اس طرح مارچ سنہ ۵۹ء سے ہمدرد صحت زیادہ دل چسپ اور مفید صورت میں شائع ہوگا۔

سندھ کا ایک اور طبی مخطوطہ — دافع الامراض

اعجاز الحق قدوسی

اس سے پہلے ہمدرد صحت میں میں قاضی علی محمد صاحب ٹھٹھی کے کتب خانے کے طبی مخطوطے طب شہاب کا تعارف کرا چکا ہوں۔ سندھ کی آٹھویں صدی ہجری کی ایک تصنیف ہے۔ آج اسی کتب خانہ کے ایک دوسرے مخطوطہ کا تعارف مقصود ہے۔ اس مخطوطہ کا نام دافع الامراض ہے افسوس ہے کہ یہ مخطوطہ ناقص ہے اور اس کا پتہ نہیں چلتا کہ اس کا مصنف کون تھا اور اس نے یہ کتاب کس زمانے میں لکھی تھی لیکن رسم الخط کے دیکھنے سے یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ طب شہاب کو جس کاتب نے ۱۲۵۰ء میں نقل کیا ہے اسی نے اس نسخے کی بھی نقل کی ہے کیونکہ دونوں کا رسم الخط ایک ہے۔ اس سے یہ بات تو اپنی جگہ متعین ہو گئی کہ یہ کتاب ۱۲۵۰ء سے پہلے لکھی گئی اور چونکہ اس مخطوطہ میں طب شہاب کے حوالے موجود ہیں اس لیے یہ بھی یقینی ہے کہ یہ تصنیف آٹھویں صدی ہجری کے بعد کی ہے جو طب شہاب کے بعد لکھی گئی اس لیے قیاساً اس کا سنہ تصنیف دسویں یا گیارھویں صدی ہجری کا کوئی سال قرار دیا جا سکتا ہے۔

اس مخطوطہ کا کاغذ دیسی اور کہنہ ہے اور ہر صفحہ پر ۲۰ سطریں ہیں اور ضخامت ۱۳۲ صفحات ہے۔

فاضل مؤلف نے اس مخطوطہ کی ابتدا حمد و صلوٰۃ کے بعد اس طرح کی ہے:۔ "بدان اسعدک اللہ تعالیٰ فی الدارین این
نسخہ علم طب از کتابہای معتبران چند فوائد انتخاب
نمودہ و اکثر ادویہ را در تجربہ خود آوردہ برائے نفع
مسلمان درین جا نوشتہ کہ طالبان این فن را سہل و
آسان شود، ہر این امید ہر کہ از آن نفع گیرد دعای
ایمان و مغفرت گناہاں در حق این ضعیف از درگاہ
خدا تعالیٰ جل شانہ یاد کند و مسمیٰ این کتاب دافع الامراض
داشتہ"

یہ مخطوطہ انیس ابواب اور چند فصلوں پر مشتمل ہے۔ ابواب کی فہرست حسب ذیل ہے:۔ باب اول در شناختن نبض و شناختن اخلاط و شناختن لون کمیز و شناختن مزہ فم و آثار سہر اوقات و معرفت احوال مریض از عمق مرض و صحت و خطرناک و مزہ دریافتن ہر چیز باب دویم درامراض درد سر و نیم و دوار و اصلاح دماغ و صرع و دنبل سر یعنی پت و نزلہ و زکام۔ باب سیوم درامراض العیون یعنی درد چشم و آب رفتن و خارش چشم و پردہ و گل چشم و شب کوری و ضعف بصر۔ باب چہارم در درد گوش و ریم گوش۔ باب پنجم در رعاف یعنی خون رفتن از بینی۔ باب ششم در درد دندان و قلاع دہن و سیلان آب فم و ثقل لسان و خون رفتن از دہن و گندگی دہن و ترقیدن لب۔ باب ہفتم در امراض الحلق یعنی آماس و چالی ناصوری و بستگی آواز و آختادگی۔ باب ہشتم درامراض الصدر یعنی سرفہ و ضیق النفس و ذات الجنب یعنی درد پہلو و ہہک و آمدن قے۔ باب نہم درامراض الحمی یعنی تپہا و تپ لرزہ۔ باب دہم درامراض البطن و قلت الجوع یعنی غائب شدن اشتہا و ہیضہ یعنی اجرن و درد شکم و درد قولنج و اسہال یعنی اطلاق شکم و زحیر و کناک۔ باب یازدہم درامراض آتشک یعنی باد فرنگ و ٹانکی و خارش آماس اعضا۔ باب دوازدہم درامراض الطحال یعنی سپرز و جلندر و کنولبائ۔ باب سیزدہم در باد اعضا و سرخ باد۔ باب چہاردہم در قوت باہ و مشت زدہ و ملذزہ۔ باب پانزدہم در پرمیو و بندکشا و بستگی بول و سوزاک بول و سلسل بول باب شانزدہم در بواسیر و خروج مقعد۔ باب ہفدہم در باد فتق۔ باب ہژدہم در سوختگی آتش و جراحات و مرہمات۔ باب نوزدہم در دادن جلاب و قو یا یعنی دادو گزیدگی کژدم۔

فاضل مؤلف نے جن کتابوں سے اس مخطوطے کے لیے مواد جمع کیا ہے۔ ہر جگہ اس کو نقل کرنے کے بعد اس کتاب کا حوالہ بھی دے دیا ہے۔ یہاں تک کہ اگر شخصی طور پر کسی شخص نے کوئی نسخہ حاصل کیا ہے تو اس کا نام بھی اس نسخے کے ساتھ درج کر دیا ہے۔

اس مخطوطے کے ماخذ حسب ذیل ہیں:۔

(۱) تحفۃ المجربات (۲) طب شہاب (۳) شفا خانی (۴) ریاض الادویہ (۵) درۃ المنتخب (۶) راحت الانسان (۷) مجربات اکبری (۸) بیاض محمدی (۹) بیاض استہہ حافظ۔ (۱۰) شفا سقیم۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سندھ میں اس دور میں

طب پر یہ کتابیں معیاری سمجھی جاتی تھیں اور مقبول ہو چکی تھیں۔ اصلاح دماغ کے متعلق فاضل مصنف نے جو تحقیق کی ہے ہم اسے یہاں نمونتاً نقل کرتے ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اس دور میں فنی تحقیقات کہاں تک پہنچ چکی تھیں اور اس زمانے کا طرز نگارش کیا تھا اور اصطلاحات طبی نے کہاں تک ترقی کی تھی۔

بداں کہ خدا تعالیٰ مغز آدمی از چربی آفریدہ شدہ است و بہ بلغم و باد پیچیدہ پیچیدہ، جائی او در دماغ کردہ است و چہار چیز در دماغ تعلق دادہ است، یکی شنوائی گوش دویم تیزی نظر، سیوم دلیری، چہارم خواب خوش دارد اگر دماغ تر باشد بقوت چہار چیز تمام بکمال بود، اگر دماغ خالی باشد سخت و بلند شود و گفتن خوش نیاید و خواب کم شود و اگر خواب میشود خیالات پریشانی بیند، و اگر سخن گوید جواب نباشد و خوش نیاید و بینائی چشم ضعیف شود و اشتہا نقصان گردد، و دیگر چندیں آزار از سبب ضعف دماغ پیدا شود، و مردم را باید کہ دماغ را تازہ و تر و چرب بعلاجات علاج آں مغز گوسفند جوان تازہ دہ در روغن بزند یعنی بریان کند و با شکر تری بیامیزد و بخوراند و سر نیز بر روغن بسیار چرب کند و بچسپد بچنیں کند خشکی دماغ برود و مغز را زیادہ تر شود (من کتاب راحۃ الانسان)

فاضل مصنف کا تمام کتاب میں طرز نگارش یہ ہے کہ وہ پہلے اس مرض کی تشریح کرتے ہیں اور پھر اس کے علاج کے سلسلے میں متعدد نسخے لکھتے ہیں اور ہر نسخے کے متعلق ان کا التزام یہ ہے کہ نسخہ نقل کرنے کے بعد وہ حوالہ دیتے ہیں کہ انھوں نے یہ نسخہ کس کتاب سے لیا ہے، بعض جگہ نسخوں میں اس کی بھی صراحت کر دیتے ہیں کہ یہ نسخہ دولتمندوں کے لیے ہے اور غربا کے لیے دوسرا نسخہ نقل کیا جا رہا ہے۔ باب نہم میں مختلف بخاروں کی کیفیت کو بیان کرتے ہوئے فاضل مؤلف نے تپ کے متعلق اپنی تحقیق کو ان الفاظ میں درج کیا ہے:

بداں کہ در جمیع امراض تپ بزرگست کہ از جملہ امراض اول آفریدہ شدہ است و محیط تمام بدن است و آں چند انواع است و حدوث ایں علت از اخلاطہا کہ مختلف میشوند از آں پدید می آید و از سبب ہمانی کتاب مختصر نوشتم

بداں کہ تپ بدون پختہ شدن نمی گذارد و تپ صفراوی در دہ روز بعدہ پختہ میشود، و تپ بلغمی در دوازدہ روز پختہ میشود و تپ سوداوی در ہفت روز پختہ میشود

امراض چشم کے سلسلے میں فاضل مصنف نے اپنی تحقیقات کو اس طرح سپرد قلم کیا ہے:

در دانستن امراض چشم بداں کہ افضل ترین اعضا است ہر مرض کہ در وے افتد علاج وی زود تر باید کرد و چوں چشم بدرد آید او را تنقیہ کردہ شود و حکما گفتہ اند کہ چشم چہار محل دارد، اگر یکی ازیں محل علت شود جملہ اعضا بیکار گردد۔ اول پلک چشم، دوم سپیدی چشم، سیوم سیاہی چشم، چہارم مردمک چشم و ایں نیز از چہار چیز خیزد اول باد، دوم بلغم، سیوم تلخہ، چہارم خون۔ ہر چہ از خون بود جائے او در پلک است و ہر چہ از باد باشد جائے او در سیاہی چشم دیدہ است و ہر چہ از تلخہ باشد جائے او در سپیدی چشم است و ہر چہ از بلغم باشد، جائے او در مردمک چشم است، و ہر مرض در وی افتد زود تر علاج باید کرد۔ اما آغاز دارو نکنند تا زمان کہ علت چشم پختہ شود، چیزے بادکیں نخورد۔ اگر بخورد چشم باطل شود تا ہفت روز پرہیز کند، و اگر بخورند و از کردن دارو پرہیز نکنند نقطہ سپید کہ آں را سبلہ گویند در سیاہی چشم پیدا شود۔

افسوس ہے کہ باب نہم امراض الحمی کے بعد اس مخطوطے کے اوراق غائب ہیں اور یہ مخطوطہ ناقص ہو کر رہ گیا ہے۔

کاش اطبائے مشرقی یا کوئی طبی علمی ادارہ سندھ کے نجی ذاتی کتب خانوں کا سروے کر کے اس کا جائزہ لے کہ فن طب پر سندھ میں کس قدر قدیم مخطوطے ملتے ہیں اور ان کی اشاعت کی کیا صورت ہو سکتی ہے تو یہ ایک بہت بڑی خدمت ہوگی۔

قدیم تشریحی نصاب اور اُس کی اہمیت

(جناب حکیم سید محمد کمال الدین حسین جلالوی لکچرار و انچارج شعبۂ تشریح طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ)

یہ وہ قابلِ مطالعہ مقالہ ہے جسے جناب حکیم سید محمد کمال الدین صاحب نے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس منعقدہ برہان پور میں پڑھا تھا اور جسے عام طور پر پسند کیا گیا تھا۔ (ایڈیٹر)

میرے مقالہ کا موضوع اس دور میں بظاہر کچھ عجیب سا ہے لیکن صرف ان ظاہر بیں لوگوں کے لیے جنھیں خبر نہیں کہ حکمائے قدیم نے بھی ڈسیکشن کیا ہے اور علمِ تشریح کی بنیاد مشاہدات پر رکھی ہے اور جنھیں یہ نہیں معلوم کہ تشریح قدیم کو تشریح جدید سے جدا کر دینے کے بعد بھی دونوں میں اکثر ایسی مشترکہ نشانیاں ملتی ہیں جو دونوں کے باہمی تعلقات اور ربط و ضبط کو ظاہر کرتی ہیں۔

میں اس وقت قدیم تشریحی نصاب کے افادی پہلوؤں کو جدید ماہرین کے نقطۂ نظر سے واضح کرنا چاہتا ہوں۔

قدیم تشریحی نصاب کا خاکہ پیش کرنے کے لیے ابن الحسن علی ابن العباس کی کتاب الملکی یا کامل الصناعت اور شیخ الرئیس ابو علی حسین ابن سینا کے قانون کو منتخب کرتا ہوں کیونکہ یہ وہ عظیم الشان طبی تصانیف ہیں جن کو عالمی شہرت و مقبولیت کا شرف ملا ہے۔ ان کتابوں کے تشریحی حصے میں کچھ ایسی اہم خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اس ترقی یافتہ دور میں بھی قابلِ تقلید ہیں۔

صاحب کامل اور شیخ نے ابتداءً اعضائے جسم کو دو گروہوں میں تقسیم کیا ہے:

(۱) اعضائے مفردہ (۲) اعضائے مرکبہ

اعضائے مفردہ میں شیخ نے مندرجہ ذیل اعضا کو شمار کیا ہے:

عظم	۲- غضروف	۳- عصب
وتار	۵- رباطات	۶- شرائین
ورده	۸- اغشیہ	۹- لحم ۱۰- شحم

صاحب کامل نے اعضائے مفردہ میں مذکورہ اعضا کے علاوہ شعر اور ناخن کو بھی شامل کیا ہے۔

ان سب اعضا کی خصوصیات صاحب کامل اور شیخ نے ابتداء میں مجملاً لکھی ہیں اور پھر ایک ایک گروہ سے تعلق رکھنے والے اعضا کو تفصیل سے بیان کیا ہے۔

اعضائے مفردہ کے بعد صاحب کامل نے مندرجہ ذیل اعضائے مرکبہ کی تشریح بیان کی ہے۔

دماغ اور اس کی اغشیہ، نخاع، عین، انف، اذن، حلق، حنجرہ، قصبتہ الریہ، ریہ، قلب، مری، شرب، کبد، طحال، مرارہ، کلیتین، مثانہ، رحم، ثدیین، انثیین، اوعیہ منی اور قضیب۔

جدید تصنیفات کا مطالعہ کرنے سے واضح ہو جاتا ہے کہ آج ایک ہزار سال کے بعد بھی اعضا کی یہ تقسیم اور گروپ بندی قائم ہے۔ آج بھی اسی قدیم نظریہ کے مطابق اعضائے جسم کو عظام، عضلات، اعصاب، اوردہ، شرائین اور احشا وغیرہ گروہوں میں تقسیم کرکے ایک ایک گروہ کے اعضا کو تفصیل سے بیان کیا جاتا ہے جس کی مثال میں تشریح کا جدید مرقع گریز اناٹمی پیش کیا جا سکتا ہے۔

اعضائے مرکبہ کی تشریح شیخ نے معالجاتی نقطۂ نظر سے حصۂ معالجات میں امراض سے پہلے بیان کی ہے، مثلاً قلب کے امراض سے پہلے قلب کی تشریح اور کبد کے امراض سے پہلے کبد کی تشریح اور دماغ کے امراض سے پہلے دماغ کی تشریح وغیرہ۔ اس طرح شیخ نے مندرجہ ذیل اعضائے مرکبہ کی تشریح بیان کی ہے:

دماغ، عین، اذن، انف، فم، اسنان، حلق، حنجرہ، ریہ، قلب، ثدیین، مری و معدہ، کبد، مرارہ، طحال، امعاء و مقعد، کلیتین، مثانہ، انثیین، اوعیہ منی، قضیب، رحم اور خصیۃ الرحم۔

آج بھی جدید معالجات کی کتابوں میں یہ طرز اختیار کیا جاتا ہے۔ امراض کے بیان سے پہلے ان اعضا کی تشریح بیان کی جاتی ہے جن

سے وہ امراض تعلق رکھتے ہیں۔ مثلاً جدید امراض چشم کی کتاب میں امراض چشم سے پہلے چشم کی تشریح بیان کی جاتی ہے اور امراض نسواں کی کتاب میں امراض نسواں بیان کرنے سے پہلے اعضائے نسواں کی تشریح بیان کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ ظاہر ہے کہ امراض کا اعضا کی تشریح سے گہرا تعلق ہے جب تک کسی عضو کی تشریح معلوم نہ ہو، اس کے امراض ذہن نشین نہیں ہو سکتے۔

مذکورہ خصوصیات کے علاوہ صاحب کامل اور شیخ کے تشریحی بیان میں کچھ اور خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو حسب ذیل ہیں:-

۱- اعضا کی تشریح مختصر اور جامع طریقے پر لکھی ہے اور تفصیلات سے احتراز کیا ہے، حالاں کہ تاریخ شاہد ہے کہ شیخ کے زمانے تک علم تشریح پر الگ بہت سی کتابیں تصنیف ہو چکی تھیں اور یہ علم کافی وسیع ہو گیا تھا۔

نقصان، تشریح کے ساتھ ان کے منافع بھی بیان کیے ہیں حالانکہ پیدا شدہ سے پتہ چلتا ہے کہ حکمائے قدیم نے تشریح و منافع الاعضا علاحدہ الگ بھی کتابیں تصنیف کی ہیں۔

۳- اعضا کی تشریح و منافع معالجاتی نقطۂ نظر سے لکھے ہیں۔

صاحب کامل اور شیخ نے یہ طرز کیوں اختیار کیا؟ اور یہ طرز طب کے طالب علموں کے لیے کس حد تک مفید ہے۔ یہ جاننے کے لیے جدید مشرحین اور جدید تشریح پڑھانے والے اساتذہ کے تجربات و نتائج کا جائزہ لینا ضروری ہے۔

جدید مشرحین نے علم تشریح کو بہت زیادہ پھیلایا اور وسیع کیا۔ خالص تشریح پر بڑی بڑی کتابیں تصنیف کیں اور پھر ان کتابوں کو میڈیکل اسکولوں اور کالجوں میں داخل نصاب کیا۔ طبیہ کالجوں نے بھی ان کی تقلید کی اور ان کتابوں کو اپنایا۔ عرصہ دراز تک جدید نصاب تشریح پر تجربات ہوتے رہے اور آخر میں ماہرین تشریح کے خیالات یہ ہیں۔

اس زمانہ میں تشریح کے اساتذہ، علم تشریح پر کوئی کتاب لکھتے وقت یا کوئی لکچر دیتے ہوئے یہ فراموش کر جاتے ہیں کہ ان کی کتاب یا ان کا لکچر طبیہ کالج کے طالب علموں کے لیے ہے جو علم تشریح اس غرض سے حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ اس کی مدد سے منافع الاعضا اور دیگر طبی مضامین کے سمجھنے میں ان کو سہولت اور آسانی ہو، نہ کہ ان طالب علموں کے لیے جو خالص علم تشریح حاصل کرنا چاہتے ہوں۔ چنانچہ وہ خالص تشریح نہایت تفصیل سے بیان کرتے ہیں جس کا کوئی تعلق طب کے کسی دوسرے شعبہ حتیٰ کہ منافع الاعضا سے بھی نہیں ہوتا جس سے تشریح کے اساتذہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے اور طب کے طالب علم بھی تشنہ رہ جاتے ہیں۔ تشریح کے اساتذہ خالص تشریح پڑھاتے پڑھاتے خالص تشریح داں ہو کر رہ جاتے ہیں اور منافع الاعضا اور دیگر طبی مضامین، جن کا تشریح سے گہرا تعلق ہے، ان کے ذہن میں تازہ نہیں رہتے اور پھر ان کا لکچر صرف بحیثیت تشریح داں کے مفید ہوتا ہے بحیثیت طب کے مفید نہیں ہوتا اور طلباء کو اس قسم کی تشریح پڑھنے سے یہ نقصان پہنچتا ہے کہ اس قسم کی تشریح سے ان کو دیگر طبی مضامین کے سمجھنے میں کوئی خاص مدد نہیں ملتی۔

علم تشریح کی غیر ضروری تفصیل اور تشریحی باریکیاں اور پیچیدگیاں طب کے طالب علم کے لیے غیر مفید اور بار گراں ہیں۔ اعضا کی مختصر اور جامع تشریح یا (GROSS ANATOMY) طب کے طالب علم کے لیے کافی ہے۔ طب کے طالب علموں کے سامنے کھوپڑی کی ہڈیوں کو علیحدہ علیحدہ تفصیل سے بیان کرنے اور پھر کھوپڑی کو مجموعی طور پر تفصیل سے بیان کرنے سے بہتر یہ ہے کہ ابتدا میں ان کو کھوپڑی کی ہڈی اور اس کے حصوں کی صرف شناخت کرا دی جائے اور ان کے تشریحی نام بتا دیے جائیں اور پھر مجموعی طور پر کھوپڑی کو بیان کیا جائے۔

اسی طرح ہاتھ اور پیر کی چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کو مجموعی طور پر بیان کر دینا کافی ہے۔ ہڈی ہڈی کی تفصیل غیر ضروری اور غیر مفید ہے۔

ہر عضلے کی عصبی پرورش دو مقامات پر علیحدہ علیحدہ یعنی عضلات کے ضمن میں پڑھانے سے بہتر یہ ہے کہ صرف ایک مقام پر یعنی اعصاب کے ضمن میں عضلات کی پرورش پڑھائی جائے۔ اس میں وقت بھی کم خرچ ہوگا، تعلیم کا بوجھ بھی زیادہ نہ ہوگا اور طالب علم کو یاد کرنے میں سہولت اور آسانی ہوگی۔

اسی طرح عروق و اعصاب کی چھوٹی چھوٹی باریک شاخوں کی تفصیل ایک طب کے طالب علم کے لیے غیر مفید ہے، خصوصاً اس زمانے میں جب کہ تخدیر و ترقید (ANES THESIA) کے ذرائع بہت وسیع ہو چکے ہوں اور اندمال جراحات کے لیے بہتر سے بہتر دوائیں ایجاد ہو چکی ہوں اور جب کہ اپریشن کے وقت باریک عروق و

اعصاب کو پہلے ہی تیغ کاٹ دیا جاتا ہے اور اندمال پر بھی ان کا کوئی اثر باقی نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں ماہرین کا خیال ہے کہ ایک تندرست و توانا دماغ زیادہ سے زیادہ دو لاکھ حقائق کا حامل ہو سکتا ہے۔ اگر صرف تشریحی حقائق ہی کو شمار کیا جائے تو ان کی تعداد اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کثیر تشریحی حقائق کا بوجھ اس نحیف و توانا طالب علم کے کاندھوں پر ڈالنا کس طرح مناسب اور مفید ہو سکتا ہے، جس کو تشریح کے ساتھ دیگر مضامین طب بھی حاصل کرنا ہیں۔ اگر اس قسم کے طالب علم کو غیر ضروری تشریحی حقائق پڑھا بھی دیے جائینگے تو وہ امتحان کے وقت تو امتحان کے خوف سے یاد کرلے گا لیکن اس کے بعد زندگی بھر کے لیے بھول جائیگا۔ مزید برآں اس کا اثر اس کے دیگر مضامین پر بھی برا پڑیگا۔ اگر اس کی توجہ زیادہ تشریح کی طرف مبذول کردی جائے گی تو ظاہر ہے کہ دیگر طبی مضامین پر وہ زیادہ زور نہ دے سکے گا اور وہ مضامین کمزور رہیں گے، جیساکہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے۔

ونٹ واٹرز رینڈ یونیورسٹی کا پروفیسر تشریح اور ڈین فیکلٹی آف میڈیسن ریمن لے ڈریٹ ایک تشریحی کتاب (SYNOPSIS OF SURGICAL ANATOMY) مصنفہ Mc Greger کے تعارف میں لکھتا ہے:

Anatomy is the foundation of Medicine: it may be regarded as the most concrete science in existence; its vastness and intricacy bewilder the student. In one standard text book of Anatomy there are 113 pages devoted to the index alone, and as each page of the index contains approximately 140 references, it proffers a total of 16,000 subject references. Few, if any, ever read them at all.

It has been stated that the human brain can absorb 200.000 distinct facts. If this is true, it requires no effort of the imagination to conclude that if a student absorbed the whole of Anatomy he would have no mental room left for the absorption of anything else.

محترم ڈاکٹر ایس۔ پی جین صاحب ایم ڈی۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس پروفیسر آف اناٹمی میڈیکل کالج آگرہ نے بھی اپنے ایک حالیہ مضمون میں اس قسم کے خیالات کا اظہار کیا ہے جس کا اقتباس ذیل میں پیش کرتا ہوں۔ وہ لکھتے ہیں:

However, to a medical student in general, who is being prepared for a basic doctor, gross and topographical anatomy is the most important branch which runs parallel with the advances of Medicine and surgery. It is best learnt with the help of a scalpel in the dissection room, but at the same time the student should acquire the knowledge of the human body as a working mechanism by studying his own body and those of his fellow students.

پھر آگے چل کر وہ فرماتے ہیں:

The difficulties of the medical student as he enters a medical college are that he sees before him a very long train of the course of examinations in the pre-clinical and clinical years. He hears from his seniors that most of what is being taught in the pre-clinical years is useless and the doctors with whom he converses tell him that they have forgotten all their physiology and anatomy to practical disadvantage in the practice of the profession. Other difficulty which he has to face is the absorption of a mass of facts and this prevents him from excercising his higher mental faculties.

طبیہ کالج کے نصاب میں تشریح کو منافع الاعضا سے جدا کردینا بھی کسی طرح درست نہیں کیونکہ تشریح اور منافع الاعضا ایک دوسرے کے لازم و ملزوم ہیں۔ اگر صرف اعضا کی تشریح بیان کی جائے تو بغیر منافع الاعضا کے بیان کے ناقص رہتا ہے اور اگر صرف اعضا کے منافع بیان کیے جائیں تو بغیر تشریح کے سمجھ میں نہیں آسکتے۔

تشریح و منافع الاعضا کو دو جداگانہ شعبوں میں تقسیم کردینے اور ان کو جدا جدا پڑھانے سے طلبا اور اساتذہ دونوں کا کام بڑھ جاتا ہے اور اس کے باوجود دونوں کا نقصان ہوتا ہے۔

تشریح کے اساتذہ کا لکچر منافع الاعضا سے خالی ہونے کی بنا پر اور منافع الاعضا کے اساتذہ کا لکچر تشریح سے خالی ہونے کی بنا پر ناقص رہتا ہے کیونکہ جب کوئی طالب علم تشریح کی یا کسی کلاس میں کسی عضو کی تشریح پڑھتے وقت اس کے منافع کے متعلق سوال کرتا ہے تو اساتذہ کہہ دیتے ہیں کہ یہ سوال منافع الاعضا کی کلاس میں کیجیے گا اور جب منافع الاعضا کی کلاس میں کسی عضو کی تشریح کے متعلق کوئی سوال کیا جاتا ہے تو

منافع الاعضا کے اساتذہ کہہ دیتے ہیں کہ یہ سوال تشریح کی کلاس میں پوچھے گا اس طرح طلبا دونوں کلاسوں میں تشنہ رہ جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ایک نقصان یہ بھی ہے کہ جب شعبۂ تشریح میں معدے کی تشریح پڑھائی جاتی ہے تو شعبۂ منافع الاعضا میں نظام تنفس یا نظام بول پر لکچر دیے جاتے ہیں اور جب شعبۂ منافع الاعضا میں نظام ہضم پڑھایا جاتا ہے تو شعبۂ تشریح میں پھیپھڑے اور قصبۃ الریہ پر لکچر دیے جاتے ہیں اس طرح نہ تو دونوں شعبوں کا باہمی ربط و ضبط قائم رہتا ہے اور نہ طلبا کسی ایک مضمون کو واضح اور مکمل طریقہ پر سمجھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ایس۔ پی۔ جین صاحب پروفیسر آف اناٹمی میڈیکل کالج آگرہ بھی اس خیال کے مؤید ہیں وہ اپنے مذکورہ مضمون میں لکھتے ہیں:

There is a big gap between the pre-clinical and clinical teaching and there is too much of departmentalism. The specialists dealing with their subjects individually entirely forget that they are training a basic doctor and that they are not bringing out anatomist, physiologist, pathologist or pharmacologist etc. These basic sciences have to cater for medicine and surgery and to present trend which the teachers of these subjects have developed that their subjects have become free from slavery to medicine and surgery and that they have become masters of independent subjects to be studied and taught as pure sciences must necessarily be uprooted.

جدید تشریحی نصاب کے مذکورہ نقائص کا احساس کرتے ہوئے یورپ کے پانچ مشہور تشریحی پروفیسروں نے حال ہی میں ایک (TEXT - BOOK OF HUMAN ANATOMY) تصنیف فرمائی ہے جو میکملن کمپنی کی طرف سے شائع کی گئی ہے۔ اس کتاب میں تشریح مختصر اور جامع طریقے پر نظام وار لکھی گئی ہے۔ ہر عضو کی ساخت بھی اس کی تشریح کے ساتھ بیان کی گئی ہے۔ اس کا طرز بیان گریز اناٹمی وغیرہ رائج الوقت تشریحی کتابوں سے بہت مختلف ہے۔ یہ کتاب دراصل جدید تشریحی نصاب کے نقائص کو دور کرنے کے لیے پہلی کوشش ہے۔ اس کتاب کے دیباچہ میں پانچوں پروفیسروں کی جانب سے اس کتاب کی تصنیف کے اسباب پر روشنی ڈالی گئی ہے دوسرا سبب جس نے ان کی توجہ اس کتاب کی تصنیف کی طرف مبذول کرائی خاص طور پر قابل ذکر ہے وہ لکھتے ہیں:

Our second reason for writing a new Text Book is the need for a closer co-rrelation between the study of structure and function. It is a regrettable fact that while all those who are concerned with medical education are agreed on the need for greater integration between the different branches of the medical curriculum in general and anatomy and physiology in particular, this attitude has not yet been reflected to any great extent in students' text books. We have therefore attempted to stress this aspect of Anatomy rather more forcibly than is the case in the existing standard text books.

میڈیکل کالجوں میں جہاں تشریح و منافع الاعضا کا نصاب بہت زیادہ وسیع ہے۔ ان دونوں مضامین کو قریب کرنا بہت مشکل ہے یا ان علوم کو مختصر اور جامع طور پر معالجاتی نقطۂ نظر سے لکھنا یا پڑھانا بہت مشکل ہے لیکن اس کے باوجود ماہرین کوشش میں لگے ہوئے ہیں اور انھوں نے کتابیں اس طرز پر لکھنا شروع کر دی ہیں لیکن طبیہ کالجوں میں جہاں پہلے سے ہی نصاب بہت کم ہے۔ یہ طرز اختیار کرنا بہت آسان ہے۔ لہٰذا زمانے کی ضروریات کو دیکھتے ہوئے جدید ماہرین کے اشارے سے شیخ درازی کے اسی قدیم بھولے ہوئے راستے کو اختیار کر لینا چاہیے، جس کو چھوڑ کر ہم نے اب تک بہت نقصان اٹھایا اور بہت سی پریشانیوں میں مبتلا ہوئے ہیں۔ اب بھی اگر ہم اس قدیم راستے کو اختیار کریں جس کی خصوصیات اور فوائد کا اندازہ سینکڑوں سال کے تجربات کے بعد ہوا ہے تو کوئی خاص مضائقہ نہیں۔ جیسا کہ مشہور ہے کہ اگر صبح کا بھولا شام کو واپس آجائے تو اسے بھولا ہوا نہیں کہتے۔

غذا کے متعلق بعض مغالطے

کیا کبھی آپ نے اس لیے آئس کریم کھانے سے انکار کیا ہے کہ ابھی آپ پیاز کا اچار کھا چکے ہیں؟ یا آپ نے کبھی اس لیے دودھ نہیں پیا ہے، کیوں کہ ابھی مچھلی کھائی تھی؟۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ اس طرح بعض کھانوں کا ایک ساتھ کھانا ٹھیک نہیں ہے، کیوں کہ یہ معدے میں جا کر پچتے نہیں اور بدہضمی پیدا کر دیتے ہیں۔

ڈاکٹر ایبل لجھتا جو کولمبیا یونیورسٹی کے طبی کالج سے تعلق رکھتے ہیں، فرماتے ہیں، "یہ بالکل بے بنیاد وہم ہے اور خوراک کے قابل اعتماد حظ و سرور سے ہمیں محروم کر دیتا ہے۔ اگر کوئی کھانے کی چیز اچھی ہے تو خالی دہی چیز کھائیں یا اُسے اور کسی کھانے کی اچھی چیز کے ساتھ کھائیں، بات ایک ہی ہے، صرف آپ کے ذہن میں جو وہم خوراک کی کسی چیز کے متعلق پیدا ہو جاتا ہے اس کا اثر ہمارے معدے پر بھی پڑتا ہے۔

ڈاکٹر لجھتا نے خوراک کے بعض مغالطوں کو حال ہی میں جمع کیا ہے اور ان کے متعلق غلط فہمیاں دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ ایسے مغالطے ہیں، جن پر اکثر ذہین اور تعلیم یافتہ حضرات تک بھی ایمان لائے ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ جتنا زیادہ آپ ان مغالطوں سے دور رہیں گے اتنا ہی زیادہ اپنی خوراک سے لطف اندوز ہوں گے اور وہ خوراک آپ کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

نیویارک کے اسکول آف سوشل ریسرچ میں خوراک کی کلاس کے سامنے ڈاکٹر لجھتا نے خوراک کے جو چند فرضی افسانے پیش کیے تھے، وہ ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔ غور کیجیے کہ ان میں کتنے مغالطے ایسے ہیں، جن کو آپ خود مغالطہ نہیں سمجھتے۔

مغالطہ: کستورا مچھلی کھانے سے جسم میں فوراً قوت پیدا ہوتی ہے۔
حقیقت: پانچ کستورا مچھلیاں حراروں کے اعتبار سے ایک انڈے کے برابر ہوتی ہیں اور تقریباً نوّے کستورا مچھلیاں ایک پونڈ گوشت کا کام کرسکیں گی۔ کستورا مچھلی سے معدنی اشیاء، پروٹین اور وٹامن حاصل ہوتی ہیں۔ کستورا مچھلی پر ہیجانی کیفیت پیدا کرنے کا جو گمان ہے وہ محض لوگوں کے ذہن میں ہے۔

مغالطہ: ڈبل روٹی کے ٹوسٹ کاٹ کر اگر انھیں سینک لیا جائے تو ان سے فربہی پیدا نہیں ہوتی۔
حقیقت: بالکل غلط ہے۔ ڈبل روٹی میں زیادہ تر نشاستہ ہوتا ہے، جو ہضم ہوتے وقت شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ سینکنے سے صرف یہ ہوتا ہے کہ ٹوسٹ کی سطح پر نشاستہ ڈکسٹرین میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس میں ہلکی سی مٹھاس آ جاتی ہے اور اس کا ہضم کرنا کچھ آسان ہو جاتا ہے، لیکن جب تک آپ اسے بالکل جلا نہ ڈالیں اور اس کی غذائی قدر و قیمت ختم نہ کر دیں، ٹوسٹ بھی اتنی ہی فربہی پیدا کرتا ہے، جتنی ڈبل روٹی پیدا کرتی ہے۔

مغالطہ: کچا گوشت یا ناکافی طور پر پکایا ہوا گوشت اچھی طرح پکے ہوئے گوشت سے زیادہ قوت بخش ہوتا ہے۔
حقیقت: بالکل نہیں۔ گوشت میں جو پروٹین ہوتی ہیں وہ پکانے سے ضائع نہیں ہوتیں۔ اس کے علاوہ گوشت کو اچھی طرح پکا لینے سے اس کا ہضم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

مغالطہ: مچھلی پر نمک لگا کر اسے خنک ساز یا رفریجریٹر میں نہ رکھنا چاہیے۔
حقیقت: یہ بھی غلط ہے، مچھلی پر نمک لگانے سے وہ زیادہ اچھی طرح محفوظ رہ سکے گی۔

مغالطہ: بہت زیادہ میٹھی چیزیں کھانے سے ذیابیطس کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔
حقیقت: غلط ہے۔ لبلبہ سے، جو شکر کے استحالہ کو منضبط کرتا ہے، جب انسولین ہارمون کا اخراج کم ہونے لگتا ہے تو ذیابیطس کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جس کا لبلبہ نارمل ہے، خون میں زائد شکر کو آکسیجن سے ملانے کے لیے کافی انسولین حاصل کر لیتا ہے۔ زیادہ شکر کھانے سے صرف یہ نقصان پہنچے گا کہ جسم میں چربی زیادہ ہو جائے گی۔

مغالطہ: جو لوگ خوراک کی چیزوں پر نمک زیادہ چھڑک کر کھاتے ہیں اُن کی وہ نسیں، جو دل سے بدن میں خون پہنچاتی ہیں، آخرکار سخت پڑ جائیں گی۔

حقیقت: نمک کا وریدوں پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ ہاں اس کی وجہ سے گردوں پر، جو جسم سے نمک کو خارج کرتے ہیں، زیادہ بوجھ پڑ جائے گا۔ اسی لیے گردوں کے عارضوں میں نمک کے استعمال کو محدود کر دیتے ہیں۔

مغالطہ: گرم اور مسالے دار غذائیں گرم ملکوں میں اس لیے پسند کی جاتی ہیں، کیوں کہ اُن سے ٹھنڈک پہنچتی ہے۔

حقیقت: یہ صحیح نہیں ہے۔ گرم ملکوں میں مسالے دار غذاؤں کو ترجیح دینے کا سبب یہ ہے کہ وہ اعصاب کو برانگیختہ کر کے بھوک میں اضافہ کرتی ہیں، جو گرم موسم کی وجہ سے کم ہو جاتی ہے۔ لیکن مسالے دار غذائیں ٹھنڈک نہیں پہنچاتیں، بلکہ گرمی پیدا کرتی ہیں۔

مغالطہ: ککڑی کو چھیل کر نہیں کھانا چاہیے، کیوں کہ چھلکے سمیت کھانے سے وہ ہضم جلد ہو جاتی ہے۔

حقیقت: ککڑی کا چھلکا اس کے جلد ہضم ہونے میں کوئی مدد نہیں کرتا۔ اس کا چھلکا خوش مزہ ضرور ہوتا ہے، مگر بہ حیثیت غذا کے وہ کوئی قیمت نہیں رکھتا۔

مغالطہ: پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ہمیں خوراک میں لوہے کی ضرورت ہے۔

حقیقت: لوہے کا اصل فائدہ خوراک میں یہ ہے کہ وہ خون کے خلیوں کے رنگین مادہ کی تشکیل میں مدد دیتا ہے، جو سارے جسم کی بافتوں میں پھیپھڑوں سے آکسیجن لے جاتا ہے۔ پٹھوں کو جن چیزوں سے قوت حاصل ہوتی ہے وہ ہیں کاربوہائیڈریٹس (آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کا مرکب، نشاستہ اور شکر)۔ غذا میں جن چیزوں سے لوہا حاصل ہوتا ہے وہ ہیں، کلیجی، خشک پھل، تازہ ترکاریاں اور مچھلی۔

مغالطہ: گرم روٹی غیر صحت بخش ہوتی ہے اور مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔

حقیقت: گرم روٹی بھی بالکل اتنی ہی صحت بخش ہوتی ہے جتنی ٹھنڈی روٹی ہے اور اسی طرح ہضم بھی ہوتی ہے۔ گرم روٹی چوں کہ نرم ہوتی ہے، اس لیے لوگ اسے بغیر اچھی طرح چبائے نگل جاتے ہیں۔ اگر اسے بھی اچھی طرح چبا کر کھایا جائے تو اس کا ہضم کرنا ٹھنڈی روٹی کے ہضم کرنے سے زیادہ مشکل نہ ہوگا۔

مغالطہ: بدہضمی سے نجات پانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ معدے کو ایک یا دو دن تک فاقہ کر کے آرام دیا جائے۔

حقیقت: بدہضمی کے ٹھیک علاج کا انحصار اس تکلیف کے اصل سبب معلوم ہونے پر ہے۔ اگر اعصاب اس کا سبب ہیں تو جلاب لینا چاہیے۔ اگر ضرورت سے زیادہ کھانا کھانے سے بدہضمی پیدا ہوئی ہے تو ظاہر ہے کہ اس کا علاج کم کھانا ہے۔

ایک یا دو وقت اگر کھانا نہ کھایا جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، لیکن اگر ایک طویل فاقہ کیا جائے تو اس سے معدے میں سوزش ضرور پیدا ہوگی۔

مغالطہ: کھانوں کے مقررہ وقت کے بیچ میں کچھ کھانے سے یا کھانے سے پہلے کوئی چیز کھانے سے بھوک جاتی رہتی ہے اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔

حقیقت: اس کا انحصار اصل میں اس چیز پر ہے جو آپ کھاتے ہیں۔ چربی دار چیزیں اور مٹھائیاں بھوک کو ماند کر دیتی ہیں اور ہاضمہ کو سست اور کم حس بنا دیتی ہیں۔ اس کے برخلاف گوشت اور پنیر بھوک کو تیز کر دیتی ہیں۔

اس کے علاوہ لاتعداد اسکول کے بچّوں پر جو تجربے کیے گئے اُن سے معلوم ہوتا ہے کہ دو کھانوں کے بیچ میں جو اکثر ہلکی چیزیں وہ کھاتے رہتے ہیں وہ کارکردگی کی قوت میں اضافہ کرتی ہیں اور تھکن کو دور کرتی ہیں۔ یہی حال فیکٹریوں میں کام کرنے والوں کا ہے۔

مغالطہ: زیادہ پانی پینے سے بدن میں چربی بڑھ جاتی ہے۔

حقیقت: جتنا پانی پینے کو آپ کا جی چاہتا ہے، اس کے پینے سے قطعاً کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ اسی طرح اگر آپ ضرورت سے زیادہ پانی پی گئے ہیں تو بدن اُسے خارج کر دے گا۔

مغالطہ: کھانے کے ساتھ زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے، کیوں کہ وہ معدی ترشوں کو ہلکا اور پتلا کر دے گا۔ پھر کھانا مشکل سے ہضم ہوگا۔

حقیقت: بالکل غلط ہے۔ پانی معدے سے بہت تیزی کے ساتھ گزر جاتا ہے اور معدی ترشوں کو متحرک کر دیتا ہے۔ گرم پانی معدے

فعل کو تیز تر کر دیتا ہے اور خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مغالطہ: بخار میں فاقہ کرنا چاہیے اور زکام میں خوب کھانا چاہیے۔

حقیقت: اب یہ نظریہ کہ بخار میں بالکل کچھ نہ کھانا چاہیے صحیح نہیں مانا جاتا۔ اس میں شبہ نہیں کہ بخار ہضم کے عمل کو کچھ سست کر دیتا ہے، لیکن اسی کے ساتھ وہ پروٹینوں کے جلانے کے عمل کو بھی تیز تر کر دیتا ہے۔ اسی لیے جو لوگ بخار میں مبتلا ہوں انھیں ہلکی زود ہضم پروٹینی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو انھیں بار بار ملنی چاہییں۔

جہاں تک زکام کا سوال ہے، اس میں زیادہ کھانا پریشانی میں مبتلا کر سکتا ہے۔ صحت بخش مناسب اور متوازن غذا جسم کی قوتِ مزاحمت کو بڑھا دیتی ہے اور وہ جلد بیماری سے نجات پانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

مغالطہ: گوشت جلد سے جلد پکا لینا چاہیے تاکہ اس کا ذائقہ اور غذائی قدر و قیمت محفوظ ہو جائے۔

حقیقت: تیز آنچ پر پکانے سے گوشت کا رس اور اس کا ذائقہ اور اس کا غذائی افادہ ختم ہو جاتا ہے، لیکن اگر ہلکی ہلکی آنچ پر دیر تک پکایا جائے تو یہ سب چیزیں بڑی حد تک باقی رہتی ہیں۔ تیز آنچ سے گوشت کے اوپر کی تہہ زیادہ پک جاتی ہے۔ ہاں کلیجی کو تیز آنچ پکانا بہتر ہے۔

مغالطہ: منجمد شدہ غذائی چیزیں اتنی صحت بخش نہیں ہوتیں جتنی تازہ چیزیں ہوتی ہیں۔

حقیقت: منجمد شدہ غذائی چیزوں کو اگر زیادہ دن تک کھلا رکھا نہ رہنے دیا جائے تو وہ بھی اسی طرح صحت بخش ہوتی ہیں جیسے تازہ چیزیں۔ جب منجمد اشیا کو کئی کئی دن تک ہوا میں رکھا جاتا ہے تو وٹامن سی متاثر ہوتی ہے۔ زیادہ تر غذائی عناصر ایسے ہیں جن پر کافی عرصے تک برف دان میں رکھنے کا کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔

مغالطہ: بکری کا دودھ گائے کے دودھ سے بہتر ہوتا ہے۔

حقیقت: اس کا انحصار بھی اس غذا پر ہے جو گائے یا بکری کھاتی ہے گرمی کے موسم کا چارا جاڑے کے موسم کے چارے سے زیادہ بہتر قسم کا دودھ بناتا ہے گائے اور بکری کے دودھ میں جہاں تک غذائی افادہ کا سوال ہے سوائے اس کے کوئی فرق نہیں ہے کہ گائے کے دودھ میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔

مغالطہ: بعض دُبلے پتلے آدمی بھی اتنا ہی کھاتے ہیں، جتنا موٹے آدمی کھاتے ہیں۔ اس کے باوجود ان کا وزن بڑھتا نہیں اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ غذا بعض آدمیوں کو موٹا بنا دیتی ہے اور بعض پر کوئی اثر نہیں کرتی۔

حقیقت: بعض دُبلے پتلے اور لمبے آدمیوں کی جلد کا رقبہ کم قد موٹے آدمیوں کی جلد کے رقبے سے بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ جلد کا رقبہ ہوگا اتنی ہی زیادہ جسم کی گرمی صرف ہوگی اور آپ کے جسم میں گرمی قائم رکھنے کے لیے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوگی۔

بعض لوگ ایک ہی قسم کی خوراک اور اس کی ایک ہی مقدار سے کیوں موٹے ہو جاتے ہیں اور بعض کیوں دبلے پتلے رہتے ہیں اس کا ایک اہم سبب جسم کے کام اور سرگرمیوں کا فرق بھی ہے۔ ایک مزدور جو جسمانی محنت کرتا ہے اس محنت کے دوران میں ہر روز چار ہزار سے چھ ہزار کلوریاں تک استعمال کرتا ہے اس کے برخلاف ایک ٹائپسٹ یا کسی دفتر کا کلرک ممکن ہے صرف دو ہزار سے تین ہزار تک کلوریاں ہی استعمال کرتا ہے

آسان تقویم ۱۹۵۹ء

مرتبہ: ضیا یمین پوری

جنوری اکتوبر	مئی	اگست	فروری مارچ نومبر	جون	ستمبر دسمبر	اپریل جولائی						
جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	۱	۸	۱۵	۲۲	۲۹	
جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	۲	۹	۱۶	۲۳	۳۰	
سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	۳	۱۰	۱۷	۲۴	۳۱	
اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	۴	۱۱	۱۸	۲۵		[illegible]
سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	۵	۱۲	۱۹	۲۶		[illegible]
منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	۶	۱۳	۲۰	۲۷		[illegible]
بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	۷	۱۴	۲۱	۲۸		[illegible]

طریقہ: اوپر ماہ ہیں نیچے دن ہیں، دن کے سامنے تاریخ ہے۔ ضیا

ہماری صحت اور باسی خوراک

(ڈاکٹر کیول دھیر۔ پٹنہ)

اگر ہم سے یہ پوچھا جائے کہ ہندستان میں زیادہ بیماری پھیلنے کی کون سی وجوہات ہیں تو دوسری بہت سی وجوہات کے ساتھ ساتھ ہم باسی کھانے کا استعمال بھی ایک وجہ کہیں گے۔ باسی کھانے کا مطلب یہ ہے کہ وہ تمام چیزیں، جو پکنے کے آٹھ دس گھنٹے بعد استعمال میں لائی جائیں۔ ہم لوگ اسکے نقصان کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے اور اندھا دھند ان کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گھر گھر میں بیماری اپنا قبضہ جما رہی ہے اور لوگوں کی صحت دن بہ دن گرتی چلی جا رہی ہے۔

باسی خوراک سے نقصان: ہمارے جسم کو تازہ خوراک (۲۷۷۲ - ۰۰۰۵ حر.) کی ضرورت ہے۔ یہ خوراک وہ ہے جس میں جسم کی نشو و نما کے لیے ضروری چیزیں وٹامن، سالٹ، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ ٹھیک مقدار میں ہوں۔ پھل ہی سب سے پہلے تازہ اور زندہ خوراک ہے لیکن صرف پھلوں پر ہمارا گزارہ نہیں ہو سکتا۔ دال، روٹی، چاول اور سبزیوں کا استعمال بھی ہماری ضرورت کو پورا کرتا ہے اور یہ ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس خوراک میں وہ سب ہی وٹامن وغیرہ پائے جاتے ہیں، جو زندہ خوراک میں رہنے چاہییں لیکن ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ جتنا ہم اس خوراک کو آگ پر پکائیں گے، اس کے ضروری حصے اتنے ہی ختم ہو جائیں گے۔ مطلب یہ ہے کہ آگ پر پکی خوراک میں سے آدھے وٹامن وغیرہ تو ویسے ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کو باسی بنا کر کھایا جائے گا تو بجائے یہ ہمارے جسم کے لیے فائدہ مند ثابت ہونے کے نقصان دہ ثابت ہوں گے۔ اس خوراک میں ایک قسم کی سڑنے کی سی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ ایسی خوراک سے جسم اپنی نشو و نما کے لیے کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتا۔ باسی خوراک دراصل ایک اتری ہوئی خوراک ہے جس سے ہمارے پیٹ کی بھوک تو ختم ہو جاتی ہے مگر اس سے کتنی ہی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جسم آہستہ آہستہ دبلا ہونے لگتا ہے۔ چہرے کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔ تازہ خون بننے کی بجائے پہلے بنا ہوا خون بھی برباد ہونے لگتا ہے۔

جن بچوں کو شام کی باسی خوراک بھوجن میں دی جاتی ہے، ان کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور جسم دبلا ہونے لگتا ہے۔ بچے کے دل کو موہ لینے والی خوبصورتی ختم ہو جاتی ہے۔ باسی خوراک استعمال کرنے والے طالب علموں یا دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے دماغ پر اس کا برا اثر پڑتا ہے اور ان کا دماغ کمزور ہونے لگتا ہے۔ وہ لوگ، جو باسی خوراک کھاتے ہیں ہمیشہ سست سے رہتے ہیں زیادہ تر وہ قبض سے دبلے رہتے ہیں اور پیٹ سے بدبودار ہوا خارج ہوتی ہے۔

پہلے پہل یہ اندازہ لگایا گیا تھا کہ تپ دق کے مریض زیادہ دل اور پھیپھڑوں کی وجہ سے بیمار ہوتے تھے، لیکن آجکل لگ بھگ تمام مریض آنتوں کی دق (INTESTINAL T.B) کے مریض بنتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی تعداد دن بہ دن بڑھتی جا رہی ہے اور ان میں سے اکثر عورتوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

یہ ہمارے مشاہدے کی بات ہے کہ سینکڑوں ایسے مریض آتے ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ ہمیں خوراک ہضم نہیں ہوتی، ہماری آنتیں سخت ہوتی معلوم ہوتی ہیں اور پیٹ میں رہ رہ کر درد اٹھتا ہے۔ اگر ہم غور سے دیکھیں اور خیال کریں تو ہم دیکھیں گے کہ ایسے مریضوں نے ضرور باسی خوراک کا استعمال کیا ہے اور وہ اس کے عادی ہو چکے ہیں۔ آپ کے پوچھنے پر وہ جواب دیں گے کہ تازہ کھانا ان کو اچھا ہی نہیں لگتا۔ باسی خوراک صرف تپ دق کو پھیلانے کی وجہ ہی نہیں بلکہ سرطان، خون کی خرابی وغیرہ بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اگر ہم پرانے زمانے کے لوگوں کی خوراک پر نظر ڈالیں تو معلوم ہوگا کہ وہ لوگ بہت ہی سادی، مگر مقوی خوراک کا استعمال کرتے تھے۔ دودھ دہی، ساگ پات اور پکی ہوئی تازی خوراک ہی وہ کھاتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ ان کی صحت بہت اچھی ہوتی تھی۔ بیماری کا نام بھی وہ لوگ نہیں جانتے تھے اور بہت لمبی عمر تک زندہ رہتے تھے۔ آج ہم ان باتوں کو چھوڑ کر پوری اور پراٹھوں پر آگئے ہیں، لیکن ہم یہ نہیں سمجھتے کہ مزا تو ہم لے لیتے ہیں لیکن بیماریوں کو اپنے جسم میں جگہ دیتے ہیں۔

ہماری عادتیں اور رواج

ہم دیکھتے ہیں کہ آج کل عادتوں اور رواجوں نے ہر گھر میں جگہ بنالی ہے۔ یہ مرض چھوٹے اور ان پڑھ گھروں تک ہی محدود نہیں بلکہ تہذیب یافتہ اور بڑے بڑے گھرانوں میں بھی چلا گیا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم ان رواجوں اور بری عادتوں کو ترک کر دیں۔ روزمرہ کی زندگی میں آپ دیکھتے ہوں گے کہ بہت سے گھروں میں صبح ہی دوپہر کے لیے بھی کھانا بنا کر رکھ لیا جاتا ہے یا دوپہر کے وقت شام کے لیے۔

جہاں دونوں وقت کھانا بنتا ہے وہاں پوری پراٹھے بنائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں رواج نقصان دہ ہیں۔ بہت سی عورتیں دوبارہ چولھا جلانے یا تھوڑی سی محنت سے کترا کر اپنی اور اپنے بچوں کی زندگیوں کو خطرے کی بھٹی کی طرف بڑھا دیتی ہیں۔ وہ یہ نہیں جانتیں کہ اس کا کیا نقصان ہو سکتا ہے۔ اکثر بچوں کے ہیولے اور دوپہر کے لیے روٹیاں بنا کر رکھ دیتی ہیں۔ بچوں کو صبح سویرے دہی کے ساتھ باسی روٹی بھی دے دی جاتی ہے۔ ایسا بھول کر بھی نہیں کرنا چاہیے۔ ماؤں کا فرض ہے کہ بچوں کو بار بار کھانے کی عادت نہ ڈالیں۔ دونوں وقت تازہ اور سادہ کھانا دیں۔ صبح باسی اور ٹھنڈی روٹی کھانے کے بعد دوپہر کو وہ کھانا مانگتے ہیں اور تب بھی انھیں ٹھنڈی روٹی ہی ملتی ہے کیوں کہ اکثر گھروں میں دوپہر کا کھانا دس گیارہ بجے ہی تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس طرح وہ تازہ خوراک حاصل نہیں کر سکتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچپن میں ہی کئی بیماریاں ان کو گھیر لیتی ہیں۔ روٹی کے علاوہ بچے کو پھل اور تازہ دودھ استعمال کرانا چاہیے۔

بہت سی عورتیں بھی باسی روٹی کھانے کی عادی ہوتی ہیں یا ہمارے گھروں میں یہ رواج ہے کہ جب تک گھر کے سب ہی افراد کھانا نہ کھا لیں تب تک عورت کھانا نہیں کھائے گی۔ اس طرح روزانہ اُسے ٹھنڈا کھانا ہی نصیب ہوتا ہے۔ اس عادت کو ہمیں جلد سے جلد ترک کر دینا چاہیے۔ بہت سے لوگ رات کے بچے ہوئے کھانے کو صبح کو کھاتے ہیں، یہ بھی صحت کے لیے مضر ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ باسی کھانے کو گرم کر کے کھا لیا جاتا ہے۔ یہ زہر کے برابر ہوتا ہے ہمیں اس عادت سے دور رہنا چاہیے۔

ہر سال کچھ ایسے تیوہار بھی آتے ہیں جب ہم ایک روز کا رکھا ہوا کھانا کھاتے ہیں۔ عام لوگ جو دھرم کو مانتے ہیں اور مذہبی وچار دھارا رکھتے ہیں وہ شیتلا اشٹمی کو (ہندوؤں کا ایک تیوہار) گرم کھانا نہیں کھاتے۔ یہ اسی طرح کی بات ہے جس طرح لوگ برت رکھنے کے بعد روٹی یا اُن نہ کھا کر مزے دار مٹھائیاں کھاتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں کئی کئی دنوں کی باسی روٹیاں دودھ دینے والے جانوروں کو کھلا دی جاتی ہیں، اس سے جانور بیمار ہو جاتا ہے اور اس کا خمیازہ ہمیں بھگتنا پڑتا ہے۔ ہم اس کا دودھ پیتے ہیں اور بیمار پڑ جاتے ہیں۔ شادی وغیرہ کے موقع پر مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں جو بہت دنوں تک کھائی جاتی ہیں۔ یہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

خواب خرامی

صدیوں سے خواب خرامی کے واقعات نے پولیس، سائنس دانوں اور مصنفوں کو حیران کر رکھا ہے۔ امریکا میں، ایک مقام پر پولیس نے آدھی رات کو جانگیا پہنے ہوئے ایک آدمی کو "آوارہ گردی" کرتے دیکھ کر جب پکڑا تو وہ اپنے آپ سے کہہ رہا تھا کہ "تم مجھے سونے کیوں نہیں دیتے، میں بہت تھکا ہوا ہوں"۔ اسی طرح ایک اور مقام پر تقریباً ایک سو سپاہی ایک گم شدہ لڑکے کو پانی میں تلاش کرتے رہے، کیوں کہ خیال یہ تھا کہ وہ لڑکا شاید مکان کے سامنے والے تالاب میں گر گیا ہے لیکن بعد میں وہ اپنے ہی مکان کے ایک کمرے میں ایک صوفے پر سوتا ہوا ملا اور اس لڑکے کو خود بھی یہ معلوم نہیں تھا کہ وہ وہاں کیسے اور کس وقت پہنچا۔

شیکسپیر کی ایک شہرۂ آفاق تصنیف لیڈی میکبیتھ کا رات کے وقت آوارہ پھرنا اس کا مجرمانہ ضمیر ظاہر کرتا ہے۔ ایک پرانے طبی ریکارڈ سے پتہ چلتا ہے کہ ایک شخص نے خواب کی حالت میں ایک ناول لکھا تھا اور فرانسیسی مفکر والٹیر کو ایک ایسے شخص کا علم تھا جو رات کو بستر چھوڑ کر کپڑے پہن کر "لیپ" لگا کر اور تھوڑی دیر ناچ کر تب کپڑے وغیرہ تبدیل کر کے سوتا تھا۔

آئیوا یونیورسٹی کے ایک طالب علم کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ اُسے خواب کی حالت میں چلنے کی ایسی عادت پڑ گئی تھی کہ وہ ہوسٹل کے کمرے سے پون میل کا فاصلہ طے کر کے ایک دریا میں کپڑے وغیرہ باقاعدہ اتار کر غسل کرتا تھا اور تب اپنے کمرے میں واپس آکر سوتا تھا۔

بعض عورتوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ رات کو سوتے سوتے بستر چھوڑ کر گھر کا کام کرنے لگتی ہیں اور پھر بستر میں آکر سو جاتی ہیں۔ بعض لوگوں کے بارے میں یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ وہ نیند کی حالت میں تاریک راستوں کو طے کر کے اونچی چھتوں پر چڑھ کر ریاضی اور موسیقی کے مسئلے حل کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے تو خواب کی حالت میں قتل بھی کیے ہیں، لیکن سوال یہ ہے کہ ان باتوں میں کتنا سچ ہے اور کتنا جھوٹ؟ ہپناٹزم کی طرح خواب خرامی بھی بہرحال ایک سائنٹیفک حقیقت ہے، مگر اس کی تفصیلات کے بارے میں سائنس دانوں کے درمیان ابھی اختلاف ہے۔ یہ بھی کتنی عجیب بات ہے کہ خواب خرامی کے ایک امریکی ماہر نے ابھی تک کسی کو خواب میں چلتے نہیں دیکھا۔ اُن کا نام ڈاکٹر نیتھینیل کلیٹمین ہے، جو شکاگو یونیورسٹی کے ایک مشہور فزیالوجسٹ (ماہر افعال الاعضا) ہیں۔ انھوں نے ۳۵ سال تک اپنی نیند صرف اس لیے خراب کی کہ شاید کوئی خواب خرامی کرتا ہوا نظر آجائے لیکن وہ اپنی اس کوشش میں ناکام رہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ، "بے شک میں نے خواب خرامی کے واقعات اخبارات میں پڑھے ہیں لیکن جن لوگوں پر میں نے تجربہ کیا اُن میں سے ایک کو بھی خواب میں چلتے ہوئے نہیں دیکھا۔"

سائنسی بنیاد پر خواب خرامی کو جذباتی اضطراب کی ایک علامت تسلیم کیا جاتا ہے اور معالجین نفسیات کا کہنا ہے کہ لوگوں میں یہ بیماری عام اندازہ سے زیادہ ہے۔ ایک تخمینہ کے مطابق امریکا میں چالیس لاکھ خواب خرام ہیں بعض لوگ اس سے زیادہ تعداد بتلاتے ہیں۔ صحیح تعداد غالباً اس لیے نہیں بتائی جا سکتی کہ بہت سے خواب خرام اپنا علاج کرانا ضروری نہ سمجھ کر ڈاکٹروں کے پاس نہیں جاتے۔

ماہرین متفقہ طور پر یہ مانتے ہیں کہ انسان ایک خاص خواب کے تحت نیند میں چلتا ہے۔ عموماً یہ خواب بہت ڈراؤنا ہوتا ہے، جیسے موت کا خواب یا اظہار جرم، تفکرات اور جذباتی ہیجان کا خواب۔ لیکن نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کی اسسٹنٹ پروفیسر برائے عصبیات ڈاکٹر زیلڈا ٹیپلز کے خیال میں ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے کہ کوئی خواب کی حالت میں کسی کو قتل کر دے یا کسی کے ساتھ تشدد کرے اور یا کوئی بڑا کارنامہ کر جائے۔ ڈاکٹر ٹیپلز نے دس سال تک اس مسئلے پر سائنٹیفک نقطۂ نظر سے ریسرچ کی ہے۔ اس موضوع پر ان کا ایک مقالہ حال میں امریکن سائیکو اینالیٹک ایسوسی ایشن (امریکن انجمن برائے تحلیل نفسی) کے رسالے میں شائع ہوا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ "مجھے کوئی خواب خرام تشدد یا معجزے جیسا کوئی کام کرتا ہوا نظر نہیں آیا۔ کہتے ہیں کہ آخر آپ کتنی بار کھڑکی کے شیشے توڑ کر بغیر زخم کھائے خواب خرامی کر سکتے ہیں یا آپ نیند کی حالت میں آنکھیں بند ہوتے آخر کیسے روٹی پکا سکتے ہیں اور کسی کو کوئی خط لکھ سکتے ہیں۔

اکثر خواب خرام آنکھیں کھول کر چلتے ہیں، لیکن شیکسپیر نے

میکبیتھ کی خواب خرامی کی کیفیت بیان کرتے ہوئے لکھا کہ "آنکھیں کھلی ہوئی ہیں مگر ان کی حس بند ہے۔" ڈاکٹر شیلز تو کہتی ہیں کہ خواب خرامی کی اصطلاح استعمال کرتے وقت بہت محتاط رہنا چاہیے، کیوں کہ انسان کو عمل تنویم کے ذریعے بھی نیند کی حالت میں چلایا جا سکتا ہے۔ موصوفہ کا کہنا ہے کہ "میرے خیال میں خواب خرامی کے مریض اپنے واقعات بیان کرنے میں مبالغے سے بھی کام لیتے ہیں۔" ان کا کہنا ہے کہ بعض واقعات کسی نفسیاتی بیماری کا نتیجہ ہوتے ہیں اور انھیں خواب خرامی سے تعبیر کرنا غلط ہوگا۔ مثلاً، ایک عورت نے خواب دیکھا کہ اس کا گھر جل رہا ہے اور اس نے خوف سے اپنے بچے کو کھڑکی سے باہر پھینک دیا۔ ڈاکٹر شیلز کے خیال میں یہ واقعہ ایک دماغی عارضہ ظاہر کرتا ہے نہ کہ خواب خرامی۔

ماہرین نفسیات عام طور سے اس خیال سے اتفاق کرتے ہیں کہ لوگ نیند کی حالت میں یا عمل تنویم کے تحت اپنے اخلاقی احساسات کے خلاف کوئی جرم نہیں کر سکتے۔ ڈاکٹر شیلز کا کہنا ہے کہ اکثر لوگ قتل اور تشدد سے اتنی نفرت کرتے ہیں کہ خواب کی حالت میں اگر ایسا کوئی واقعہ ہو رہا ہو تو وہ خود ہی بیدار ہو جاتے ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ پہلے زمانے کے لوگوں کا یہ خیال کہ کسی خواب خرام کو اچانک جگانا اس کے لیے مہلک ہو سکتا ہے، غلط ثابت ہو چکا ہے۔ سوتے ہوئے انسان کو اچانک جگا دینے سے اس کی وہی کیفیت ہوتی ہے جو الارم گھڑی کی آواز سے جاگ کر اس میں پیدا ہو سکتی ہے۔

خواب میں چلنے والوں کے بارے میں یہ بھی ایک مہمل خیال قرار دیا گیا ہے کہ انھیں کوئی چوٹ وغیرہ نہیں لگتی اور وہ یہ کہ نیند کی حالت میں بعض دفعہ تو ناقابل یقین کام بھی انجام دے سکتے ہیں۔ برعکس اس کے حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگ نیند کی حالت میں بستر چھوڑ کر اپنے گھر کے دروازے سے ٹکرا جاتے ہیں اور ان کی آنکھ کھل جاتی ہے یا اگر خواب میں کوئی جھگڑا رہا ہو اور اس حالت میں ان کی کسی سے لڑائی ہو گئی ہو تو گھر کے لوگ انھیں جھنجھوڑ کر ٹھیک کر دیتے ہیں اور بات "بڑھنے" نہیں پاتی۔

کہتے ہیں کہ دنیا میں خواب خرامی کا چیمپین پنڈت رلم رکھ نام کا ایک ہندستانی تھا جو نیند کی حالت میں سولہ میل تک ایک انتہائی خطرناک راستے پر چلتا رہا اور اسے اپنے بستر چھوڑنے کا کوئی احساس نہیں تھا۔ اسی طرح وائنا کی ایک خاندار عورت کے بارے میں بیان کیا جاتا ہے کہ وہ نیند کی حالت میں بازار گئی اور گھر کے لیے ضروری چیزیں خریدیں۔ برطانیہ کے ایک کسان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ گھوڑے پر سوار ہو کر بالکل نیند کی حالت میں ایک ویٹیریزی سرجن کے پاس پہنچا اور اس سے گزارش کی کہ وہ اسی وقت چل کر اس کی ایک بیمار گائے کو دیکھ لے، لیکن ڈاکٹر شیلز کو ان واقعات پر یقین نہیں آتا۔ وہ پوچھتی ہیں کہ "ایسے واقعات کے پیش آنے کا ثبوت کیا ہے؟" اور پھر خود ہی جواب دیتی ہیں کہ "دراصل ایسے واقعات انسان کی اپنی شخصیت سے بے تعلقی ظاہر کرتے ہیں اور انھیں خواب خرامی نہیں کہا جا سکتا۔" وہ خود اپنے تجربے کا حوالہ دیتی ہیں کہ "مجھے اپنی تحقیقات کے دوران ایک بھی ایسا خواب خرام نظر نہیں آیا، جو گھر سے باہر نکلا ہو۔" خواب خرامی کے پرانے مریض اپنے لیے احتیاطی انتظامات خود ہی کر لیتے ہیں، مثلاً سونے سے پہلے وہ گھر کے دروازے پر تالا لگا کر کنجی چھپا دیتے ہیں، کھڑکیاں اچھی طرح بند کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو بستر پر باندھ لیتے ہیں اور یا اپنے کمرے میں کوئی ایسا میکنیکل انتظام کر لیتے ہیں کہ ان کے بستر چھوڑتے ہی مشین شور مچا کر انھیں جگا دیتی ہے اور پھر یہ بھی کتنی عجیب بات ہے کہ ایسی تدبیریں اختیار کرنے کے باوجود یہ لوگ خواب کی حالت میں چلنے پھرنے کے لیے ان سے بچنا بھی جانتے ہیں۔ ایک اور سوال کیا جا سکتا ہے اور وہ یہ کہ خواب خرام بیدار ہوتا ہے یا سو رہا ہوتا ہے؟ سائنس دانوں کا کہنا ہے یہ سب نیم بیداری اور نیم خوابی کی حالت میں ہوتا ہے یعنی ایک خواب خرام یہ جانتا ہوتا ہے کہ وہ کیا کر رہا ہے۔

آپ کیوں نیند میں چلتے ہیں؟ بظاہر ہے کہ آپ کو اپنی یہ حرکت پسند نہیں آ سکتی لیکن لیڈی میکبیتھ کی طرح آپ کے لیے بھی تو کچھ پریشان کن مسئلے ہوتے ہیں۔ خواب خرامی کے اکثر بچے، واقعات کا تجزیہ کرنے سے پتہ چلا ہے کہ ایک اندرونی آویزش کے تحت انسان نیند میں چلتا ہے اور بقول ڈاکٹر شیلز انسان کا یہ فعل کسی پریشان کن مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کی ایک مدافعتی کارروائی ظاہر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک عورت اپنے شوہر کو قتل کر دینا چاہتی ہے، لیکن وہ ایسا کر نہیں سکتی، ایسے عین ممکن ہے کہ اپنی اس نفسیاتی کیفیت کے تحت وہ خواب خرامی کرنے لگے جس کا اصل سبب دوسروں کو اور خود اسے بھی معلوم نہ ہو۔ معالجین نفسیات کا کہنا ہے کہ خواب خرامی کی کیفیت عموماً اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان میں موت کا خوف ہو یا نیند کی حالت میں اسے اپنے جسم پر قابو نہ حاصل ہو۔ بچوں کا رات کو بستر پر پیشاب کر دینا خواب خرامی کے مذکورالذکر سبب کی وضاحت کرنے کے لیے کافی ہے۔

ڈاکٹر شیلز کہتی ہیں کہ "خواب خرامی اس کیفیت کو کہتے ہیں جس میں انسان سونا بھی چاہتا ہے اور اپنے گرد و پیش پر نظر بھی رکھنا چاہتا ہے۔ ایک خواب خرام جسمانی طور پر تو بیدار ہوتا ہے لیکن جسمانی طور پر نیند میں ہوتا ہے۔" ان کا کہنا ہے کہ یوں تو سبھی لوگ بچپن میں خواب خرامی کرتے ہیں یعنی وہ بستر پر پیشاب کرتے وقت سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ پیشاب خانے میں بیٹھے ہوئے ہیں، لیکن عمر کے ساتھ ساتھ انسان کی یہ عادت چھوٹ جاتی ہے اور اگر کوئی سن رشد کو پہنچنے کے بعد بھی خواب خرامی میں مبتلا ہو تو اسے اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر شیلز کے خیال میں خواب خرامی اس لحاظ سے خطرناک نہیں کہ کوئی نیند کی حالت میں بستر چھوڑ کر اور بازار میں پہنچ کر کسی بس سے ٹکرا جائے گا، لیکن خواب خرامی کی کیفیت پیدا کرنے والے اسباب کا ضرور تدارک ہونا چاہیے۔ ان کی رائے میں خواب خرامی کا بہترین علاج یہ ہے کہ انسان خوف اور تفکرات کو ذہن سے نکال کر سویا کرے کیونکہ عام طور سے یہی خوف اور تفکرات انسان کو اس کے بستر سے اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(زاہد اعظمی، عمرآباد)

دو سال پہلے کی بات ہے غالباً جولائی کا مہینہ تھا۔ ہوائیں بہت تیز چل رہی تھیں۔ ایک عجیب قسم کے وبائی ہیجان نے سر ابھارا۔ محلے بھر کی مرغیاں بیمار ہو ہو کر مرنے لگیں۔ اس مرض کے تدارک کے لیے عجیب عجیب نسخے آزمائے جا رہے تھے۔ کوئی مرغیوں کو پیاز اور لہسن کھلا رہا تھا، کوئی مختلف قسم کی سبزیاں دے رہا تھا، کہیں انجکشن لگوائے جا رہے تھے، مگر پھر بھی مرنے والی مرغیوں کی تعداد میں کوئی کمی نہ ہو سکی۔

اس وقت ہمارے گھر میں بھی بہت سی قیمتی قیمتی مرغیاں تھیں۔ یہ وبا پھیلتے پھیلتے آخر ہمارے گھر بھی پہنچ گئی۔ ایک ایک کر کے ساری مرغیاں بیمار ہو گئیں۔ یہاں بھی بہت سے نسخے آزمائے جاتے رہے، مگر کوئی صورت کارگر نہ ہو سکی۔ میں نے سوچا کہ اس طرح تو کوئی بھی مرغی نہ بچ سکے گی فوری طور پر کوئی نہ کوئی نیا نسخہ تجویز کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے مرض کی تحقیق ضروری سمجھ کر میں نے مرض کے متعلق غور کرنا شروع کر دیا۔ کافی دیر تک غور کرنے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ مرض اپنی نوعیت کے اعتبار سے انسانوں میں پھیلنے والے ہیضہ سے مختلف نہیں ہے کیوں کہ جو بھی مرغی اس کا شکار ہو جاتی ہے اس کی بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے، پیاس بے حد بڑھ جاتی ہے۔ معدہ اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ ہلکی سے ہلکی غذا کو بھی برداشت نہیں کر سکتا۔ زبردستی اگر کچھ کھلا دیا گیا تو اسی وقت الٹی ہو جاتی ہے۔ نڈھال اس قدر ہو جاتی ہے کہ کچھ دیر کھڑی بھی نہیں رہ سکتی۔ ہر دو چار منٹ کے بعد تھوڑا تھوڑا پانی پیے جاتی ہے مگر وہ پانی بھی پیٹ میں زیادہ دیر رہنے نہیں پاتا۔ منھ یا پاخانے کے راستے تھوڑی ہی دیر بعد خارج ہو جاتا ہے۔ غرض ہم بلا تردد اسے مرغیوں کا ہیضہ کہہ سکتے ہیں۔ جب میں اپنے خیال میں مرض کی تہہ کو پہنچ چکا تو اب نسخے کی تجویز میرے لیے کوئی مشکل بات نہ تھی۔ سوچا کہ سب سے پہلے معدہ کی کمزوری دور کرنی چاہیے۔ معدہ قوی ہو جانے کی صورت میں یہ کوئی بعید بات نہیں کہ وبائی اثرات کا زور بھی خود بخود ٹوٹ جائے۔ کچھ ضروری دوائیں میں ہمیشہ گھر میں رکھنے کا عادی ہوں، جن میں ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس بھی شامل ہے۔ اس موقع کے لیے نمک جالینوس ہی کو سب سے زیادہ مناسب اور موزوں جان کر ایک ایک مرغی کو آدھا آدھا قرص پانی میں حل کر کے پلا دیا۔ پھر تین چار گھنٹے بعد ایسا ہی کیا اور تیسری خوراک رات کو پلا دی۔ دوسرے دن صبح یہ دیکھ کر کچھ اطمینان ہوا کہ اب مرض بجائے بڑھنے کے دھیرے دھیرے گھٹ رہا ہے۔ دوسرے دن بھی یہی ترکیب تین مرتبہ کی گئی۔ تیسرے دن بھی یہی ترکیب تین مرتبہ کی گئی۔ تیسرے دن ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ مرض بالکل ختم ہو گیا ہے صرف طاقت کی کمی ہے۔ اب مرغیاں آسانی سے کھڑی ہونے لگی تھیں، مگر چل نہیں سکتی تھیں۔ بھوک کا بھی کسی قدر احساس ان میں جاگ اٹھا تھا۔ اسی وجہ سے تیسرے دن نمک کو بجائے پانی میں حل کرنے کے اُبلے ہوئے چاولوں میں ملا کر بطور غذا ان کو دیا گیا۔ یہی ترکیب تقریباً ایک ہفتے تک زیر عمل رہی۔ خدا کا شکر ہے کہ ساری مرغیاں ایک ہی ہفتے میں بالکل تندرست ہو گئیں۔ بعد میں یہی ترکیب میں نے اپنے دوست احباب کو بھی بتائی اور ہر جگہ یہ ترکیب سو فی صد کامیاب اتری۔ تمام لوگوں نے میرا بہت بہت شکریہ ادا کیا، مگر اب تک میں یہ فیصلہ نہیں کر سکا کہ اس شکریہ کا حقیقی مستحق کون ہے، میں یا ہمدرد دواخانہ!

(زاہد اعظمی، عمرآباد، مدراس)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

گزشتہ سال ملیریا کے دنوں میں مجھے بخار نے آگھیرا اور اس قدر تنگ کیا کہ میں بے بس ہو کر رہ گیا۔ کونین کی گولیاں کھائیں، کونین کے انجکشن لگوائے، مگر دو چار روز تک آرام رہنے کے بعد بخار پھر سے آ دباتا تھا۔ میں نہایت عاجز آ گیا تھا۔ ایک دن ہمارے گاؤں کے ایک بوڑھے زمین دار نے مجھ سے پوچھا "بیٹا! تم دن بہ دن کیوں کمزور ہوتے جا رہے ہو، علاج کیوں نہیں کراتے؟" میں نے کہا، "چچا جان! مجھے باری کا بخار آتا ہے بہت سے علاج کرا چکا ہوں، میں تو اس سے تنگ آ چکا ہوں۔ سمجھ میں نہیں آتا کیا کروں"۔ اس پر بوڑھا مسکرایا، اور بولا، "علاج تو میں بتا دیتا ہوں، مگر تم انگریزی پڑھے ہوئے ہو۔ ڈاکٹروں کی بات ہی مانوگے۔"

مجھے یوں محسوس ہوا، گویا ڈوبتے کو سہارا مل گیا ہو۔ میں نے بہت لجاجت سے کہا، "چچا جان آپ بتلایے تو سہی، میں اب ڈاکٹروں سے مایوس ہو چکا ہوں"۔ اس نے کہا، "کل صبح منہ اندھیرے بغیر ہاتھ منہ دھوئے کسی آک (مدار) کے پودے کے پاس چلے جاؤ اور ایک ایک پتہ توڑ کر اپنے ہاتھوں اور پیروں کے ناخنوں پر اس کا دودھ لگاتے جاؤ۔ بیس پتوں کا دودھ ناخنوں پر لگا دینے کے بعد گھر آ کر بے شک ہاتھ پیر دھو لینا بخار نہیں آئے گا۔" میں نے دل میں سوچا، بوڑھا خواہ مخواہ مذاق کر رہا ہے، آدمی نہایت خلیق اور شریف انسان تھا، اس لیے اسے کچھ نہ کہہ سکا اور رات کو میں نے اس کا ارادہ کر ہی لیا۔

دوسرے دن بخار کی باری تھی۔ صبح سویرے آک (مدار) کے پتوں کا دودھ لگا کر گھر آ گیا۔ کچھ دیر ٹھہر کر ہاتھ پیر دھو ڈالے۔ اس دن مجھے بہت ہی خفیف بخار آیا اور اس کے بعد کبھی بخار نہیں آیا۔

میں نے یہ نسخہ اپنے دوستوں، رشتہ داروں اور بچوں پر خوب آزمایا ہے، جہاں کسی کو باری کا بخار آیا، بس اسے آک (مدار) کا دودھ ناخنوں پر لگانے کی تاکید کر دی۔ اللہ کی حکمت ہے۔ اوّل تو اس دن ہی بخار نہیں آتا، ورنہ دوسری باری سے ہمیشہ کے لیے پیچھا چھوٹ جاتا ہے۔

بخار خواہ کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو، یقیناً اس طرح سے دفع ہو جاتا ہے۔

(ثاقب بی۔ اے۔ کنڈیاڑی)

مدار کی ہری کھاد

ہری کھاد کے لیے اگائی جانے والی فصل جلد اُگنے والی، اسیلی وسیع مقدار میں حیات بخش اجزاء دینے والی اور مٹی میں پودوں کو نشوو نما دینے والے مادوں کو بڑھانے والی ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ فصل ایسی بھی ہونی چاہیے کہ اُسے آسانی سے کھیتی باڑی میں کام میں لایا جا سکے۔

تجربات سے ثابت ہوا ہو کہ اُنکرا یا مدار میں ہری کھاد کی سب خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ برصغیر کے مختلف علاقوں میں یہ پودا مختلف قسم کی مٹی اور آب ہوا میں خوب اُگتا ہو اور سارے سال بیجوں کے ذریعہ اس کی نشوونما ہوتی رہتی ہو۔ اس کے بیج مارچ سے مئی تک ملتے رہتے ہیں۔

مدار اُگانے کے لیے بیج مئی کے آخری ہفتہ یا جون میں پہلی بارش کے بعد جُتے ہوئے کھیت میں چھٹک کر بوتے ہیں۔ ایک ایکڑ زمین میں ایک سیر بیج کافی ہوتا ہو۔

تین یا چار مہینوں میں پودے دو فٹ اونچے ہو جاتے ہیں اگر فصل اسی موسم میں بونی ہو تو مدار کی فصل کو مٹی میں پلٹ دینا چاہیے پودوں کو اچھی طرح زمین میں دبانے کے لیے پٹیلا چلاتے ہیں اور پھر ہل سے جوتتے ہیں۔

مدار سدا بہار قسم کا پودا ہو، اس لیے اس کی پتیوں اور ہری شاخوں کو کاٹ کر ہری کھاد کے کام میں لایا جا سکتا ہو اور پودوں کو بڑھنے کے لیے چھوڑا جا سکتا ہو۔

مدار خود اُگنے والی فصل ہو اور جنگلی حالتوں میں خود اُگتی ہو اس کے پودے عموماً پانچ چھ فٹ تک اونچے ہو جاتے ہیں اور دس بارہ سال یا اس سے بھی زیادہ اُگتے رہتے ہیں۔

ایک سال میں تین یا چار بار اس کی پتیاں کاٹی جا سکتی ہیں اور ایک بار میں ایک پودے سے پانچ یا چھ سیر ہری پتی ملتی ہو ہری پتی کی پیداوار پودے کی حالت پر منحصر ہو۔ عام طور سے ایک ایکڑ کی فصل سے تین سو سے چار سو من تک ہری پتیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ پہلے سال پیداوار کم ہوتی ہو۔ کئی بار ایک سو من سے زیادہ پیداوار نہیں ہوتی۔

سابور (بہار) گیہوں کی فصل میں مدار کی ہری پتی کی کھاد دو سو ۲۰۰ من فی ایکڑ کے حساب سے دی گئی تیجہ سے پتہ چلا کہ گیہوں کی پیداوار کافی بڑھ گئی۔ پیداوار میں یہ ترقی کھاد نہ دیے ہوئے کھیت کے مقابلہ میں ایک سو پچاس سے تین سو فی صدی تک ہوئی۔

منڈوزا

سوال و جواب

کابوس

سوال: بعض اوقات نیند میں خوف ناک خواب نظر آتا ہے جس میں خواب دیکھنے والوں کو محسوس ہوتا ہے کہ کوئی مہیب شکل انسان سینے پر چڑھ بیٹھا ہے اور گلا دبا رہا ہے یا کوئی خوف ناک بھینسا یا سانڈ یا اژدہا پیچھا کر رہا ہے۔ وہ بھاگنا چاہتے ہیں، لیکن بھاگ نہیں سکتے، چیخنا چاہتے ہیں، لیکن چیخ نہیں سکتے اسی حالت میں کچھ ہوش آتا ہے تو سانس چڑھا ہوا ہوتا ہے۔ دل کی حرکت تیز ہوتی ہے، بعض اوقات تمام جسم پسینہ سے شرابور ہوتا ہے۔ طبی کتابوں میں ایک مرض کابوس بیان کیا گیا ہے جس میں اسی قسم کی کیفیت میں مبتلا شخص کلمہ شریف یا کوئی آیت قرآنی پڑھتا ہے تو یہ کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ اگر یہ مرض ہے تو اس کے اسباب کیا ہیں اور اس کا علاج کیا ہے؟ (محمد رفیق اسمٰعیل بمبئی)

جواب: آپ نے جو حالات بیان کیے ہیں یہ مرض کابوس ہی میں پیش آتے ہیں اور یہ کیفیت عموماً اس شخص میں پیدا ہوتی ہے، جس کا دماغ ضعیف ہوتا ہے اور ساتھ ہی ہضم بھی خراب ہوتا ہے اور قبض کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں دماغ پر دباؤ، پریشان کن، خوف ناک خوابوں کا سبب ہوتا ہے۔ بعض اوقات نیند میں سر کو زیادہ سردی پہنچنے، شدید رنج اور فکر سے بھی یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ مریض کو رنج و فکر سے محفوظ رکھا جائے۔ اس کے ہضم کی اصلاح کی جائے۔ قبض کو دور کیا جائے زود ہضم مقوی غذائیں کھانے کے لیے دی جائیں۔ چت ہرگز نہ سوئیں۔

کلمہ شریف یا آیت قرآنی کے پڑھنے سے اس کیفیت کا دور ہونا اعتقاد سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا نفسیاتی اثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کلمہ وغیرہ پڑھنے کا خیال اس وقت آتا ہے جب یہ کیفیت دور ہونے والی ہوتی ہے اور مریض کے ہوش و حواس بجا ہونے لگتے ہیں۔

نزلہ و زکام:

سوال: نزلہ و زکام کو معمولی مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن اس کی وجہ سے لاتعداد اشخاص مصیبت میں مبتلا ہیں اور اس کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو کر ستاتی رہتی ہیں۔ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت اس کے اسباب و اقسام اور تدابیر حفظ ماتقدم بتایے۔ (مظفر حسین، محبوب نگر)

جواب: اگرچہ سردی لگنا، پانی میں بھیگنا، گرم گرم کھانا کھا کر ٹھنڈا پانی پینا، ترش اور سرد چیزوں کا کثرتِ استعمال خراش پیدا کرنے والے ذرات کا ناک میں پہنچنا، وہ امور ہیں جو اکثر نزلہ و زکام کا سبب بنتے ہیں، لیکن یہ اسباب عموماً ان ہی لوگوں پر اثر انداز ہوتے ہیں، جن کے دماغ و اعصاب کمزور ہوتے ہیں یا ان کے معدے اور آنتیں ضعیف ہوتے ہیں، ہضم خراب رہتا ہے اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ نزلہ و زکام یوں تو ہر شخص کو ہر موسم میں ہوتا رہتا ہے، لیکن جب موسم تبدیل ہوتے ہیں تو بہت سے آدمیوں کو اس کی شکایت ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ موسمی تغیرات سے سب سے پہلے معدہ اور آنتیں متاثر ہوتی ہیں، چناں چہ بھوک میں خلل پڑ جاتا ہے، جو غذا کھائی جاتی ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی، قبض رہنے لگتا ہے یا دست آنے لگتے ہیں۔ بہ ہر حال ان حالات میں عمدہ خون کی پیدائش رک جاتی ہے۔ خون میں خراب زہریلے فضلات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب یہ خون ناک کی جھلی تک پہنچتا ہے تو اس میں التہاب پیدا کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں چھینکیں آنے لگتی ہیں اور ناک سے رطوبت بہنے لگتی ہے۔ اور جب یہ التہاب حلق کی جھلی تک پہنچ جاتا ہے تو حلق دکھنے لگتا ہے۔ اس میں خراش پیدا ہو جاتی ہے، اور اس کا اثر ہوا کی نالی کے ذریعہ پھیپھڑوں کی باریک باریک نالیوں تک جا پہنچتا ہے۔ نزلہ کی دو قسمیں ہیں، نزلہ حار اور نزلہ مزمن۔ نزلہ مزمن کو دائمی نزلہ بھی کہتے ہیں۔ تدبیر حفظ ماتقدم کے طور پر ہضم کو اچھا رکھنا اور قبض کو دور کرنا ضروری ہے۔ ہر قسم کی ترشی اور برف کے کثرتِ استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ لال مرچ...

یہ مسالہ بھی زیادہ استعمال نہ کیا جائے اور حفظ صحت کے عام
اصول پر پابندی کے ساتھ عمل کیا جائے۔

سر کا درد

سوال: ہر دوسرے تیسرے روز مجھے آنکھوں سے دھندلا نظر آنے لگتا ہے۔ اس کے بعد سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ کئی دوائیں استعمال کیں، لیکن آرام نہیں ہوا۔ اس درد کی کیا وجہ ہے، اور اس کو دور کرنے کے لیے کیا علاج کیا جائے؟

(مسعود احمد)

جواب: آپ نے اپنے سابقہ اور موجودہ جسمانی حالات وضاحت کے ساتھ نہیں بیان کیے۔ اس لیے آپ کے درد کا صحیح سبب معلوم کرنا دشوار ہے۔ یہ درد تر ای رطوبتوں کے رُکنے کی وجہ سے بھی ہو [illegible] ہو سکتا ہے۔

سر کے بال گر رہے ہیں۔

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے اور وزن ۱۲۵ پونڈ، لیکن ابھی سے میرے سر کے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں اور کوئی کوئی سفید بال بھی نظر آنے لگا ہے۔ ایسا کیوں ہو رہا ہے اور اس کا تدارک کس طرح کیا جائے؟

(خریدار ہمدرد صحت)

جواب: آپ کے بالوں کے گرنے کا سبب ان کے تغذیہ کا نقص معلوم ہوتا ہے۔ آپ کو ایسی غذاؤں کے کھانے کی ضرورت ہے، جن میں وٹامنز کے علاوہ فولاد، آیوڈین وغیرہ کافی مقدار میں ہوں اس لیے آپ سبز ترکاریاں، خصوصاً مولی، گاجر، شلجم اور تازہ پھل انگور، انار، سیب، سنترہ اور مغزیات کھائیے۔ انڈے کی زردی کلیجی، گردے، بھیجہ اور کیلے کھائیے۔ گیہوں، چنا، مٹر، باقلا استعمال کیجیے۔ دودھ، پنیر کھائیے۔ اچار، سرکہ اور املی کا استعمال ترک کیجیے۔ چاول بہت کم کھائیے اور سر میں آملے کا تیل لگایا کیجیے

کاربونیٹ آف پوٹاس

سوال: کیا کاربونیٹ آف پوٹاس کا کوئی دیسی نام بھی ہے یہ کیا چیز ہے۔ کیا فائدے رکھتی ہے اور اس کی مقدار خوراک کیا ہے؟

(حکیم اطہر حسین، اوجین)

جواب: کاربونیٹ آف پوٹاس کا دیسی نام "جوکھار" ہے۔ اس کے علاوہ اس کو ملح القلی طرطیر بھی کہتے ہیں جو کے پودوں کو جلا کر خاص ترکیب سے ان کا نمک حاصل کر لیا جاتا ہے، یہی جوکھار کہلاتا ہے۔ یہ پیشاب لاتا ہے، گردہ و مثانہ کی پتھری کو خارج کرتا ہے، معدے کی ترشی کو دور کرتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک رتی سے تین رتی تک ہے

بادام اور انڈوں کا حلوا

سوال: مجھے بادام اور انڈوں کا حلوا بنانے کی ترکیب معلوم ہے۔ براہ کرم ہمدرد صحت میں درج فرمائیے۔

(عبدالرؤف کوٹھی محرر نیمچا)

جواب: بادام اور انڈوں کا حلوا بنانے کی ترکیب یہ ہے:

حلوا بادام: مغز بادام شیریں مقشر بیس تولے، مغز چلغوزہ مغز تخم کدو شیریں، تخم خشخاش سفید، مغز چرونجی ہر ایک پانچ تو سب کو باریک پیس کر، اس کے بعد ڈیڑھ سیر چینی میں تھوڑا پانی ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ قریب قوام بننے کے پہنچ جائے۔ اب عرق گلاب دس تولے شامل کریں۔ جب قوام ہو جائے تو پسے ہوئے مغزیات کو شامل کریں اور تھوڑی دیر پکانے کے بعد ایک سینی کو گھی سے چکنا کر کے اس میں اس کو پھیلا دیں۔ اوپر سے پاؤ سیر پسی ہوئی چینی چھڑک دیں اور ٹھنڈا ہونے پر برفی کاٹ کر رکھیں۔ دو تولے سے پانچ تولے تک کھائیں۔

انڈوں کا حلوا: بیس انڈوں کو پانی میں جوش دے کر اُن کی زردی الگ کریں۔ پھر اس زردی کو آدھ پاؤ گھی میں تھوڑا سا بھونیں تاکہ اُن کی بساندھ دور ہو جائے۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ چینی میں عرق بید مشک دس تولے ملا کر قوام بنائیں، پھر بھنی ہوئی زردی ملائیں۔ اس کے بعد جائفل، جاوتری ہر ایک پانچ ماشہ باریک پیس کر اور زعفران، مشک ہر ایک ایک ماشہ کو عرق بید مشک میں حل کر کے ملائیں۔ بس انڈوں کا مقوی حلوا تیار ہو گیا۔ روزانہ دو تولے سے پانچ تولے تک کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔

پیشہ وراتی طب کی اہمیت

پیشہ وراتی صحت سے تعلق رکھنے والے اور دوسرے ذاتی مطب کرنے والے معالجین میں حقیقت یہ ہے کہ کوئی فرق نہیں ہوتا اور دونوں ہی قسم کے معالجین انسانی سماج میں ایک ایسے فرد کی صحت کے ذمہ دار ہوتے ہیں، جسے دنیا میں زندہ رہنے کے لیے کوئی نہ کوئی پیشہ ضرور اختیار کرنا پڑتا ہے۔ قوم کی طبی اور صحتی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذاتی مطب کرنے والے معالجین پیشہ وراتی صحت میں بھی دل چسپی لے کر اس رہے سہے فرق کو اور بھی کم کر دیں، جو ان کے اور پیشہ وراتی صحت کے معالجین کے درمیان نظر آتا ہے۔

پرائیویٹ معالجین کا اپنے آپ کو پیشہ وراتی طب سے الگ سمجھنا غلط ہوگا۔ ان میں سے اکثر زیادہ تر پیشہ وراتی صحت کا ہی کام کرتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ انھیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ زچہ و بچہ کی بیماریوں کا علاج کرنے والے معالجین کے علاوہ باقی تمام معالجین کا سابقہ ایسے ہی افراد سے پڑتا ہے، جن کا کوئی پیشہ ضرور ہوتا ہے اور علاج معالجہ میں ایک معالج کو اپنے مریض کی تمام باتیں جاننی چاہییں تاکہ وہ اس کے مرض کی صحیح تشخیص کر سکے۔

پیشہ وراتی طب کے بانی برنارڈینو رمزینی (۱۷۱۴-۱۶۳۳ء) نے پہلی بار یہ محسوس کیا تھا کہ مریضوں سے پوچھنے والے بقراط کے بتلائے ہوئے تمام سوالات کے علاوہ اُن سے یہ بھی معلوم کرنا چاہیے کہ آپ کیا کام کرتے ہیں؟ ایک معالج کو اس سوال کا جو کچھ جواب ملے گا اس سے اُسے اپنے مریض کی صحت کا ایک ذہنی خاکہ کھینچنے میں بڑی مدد ملے گی، کیوں کہ اس سوال کے جواب سے وہ یہ سمجھ سکے گا کہ مریض کے کام یا اس کے کارخانہ اور دفتر کے ماحول کا اُس کی صحت پر کیا اثر پڑا ہے۔ بہ ظاہر یہ ایک معمولی سوال ہے، لیکن اس کا جواب کسی مرض کی تشخیص کرنے میں معالج کی بڑی مدد کر سکتا ہے۔

ایک معالج کو اپنے مریضوں کے علاج میں پیشہ وراتی صحت کے علم سے بڑی مدد مل سکتی ہے

کی بیماریاں بھی سمجھنے میں بڑی سہولت ہو سکتی ہے، جن کی کھیل کود میں کوئی صحیح رہنمائی نہیں کرتا اور جنھیں کھیل کھیل میں ہی کوئی بیماری ہو جاتی ہے۔ بات بالکل صحیح ہے کہ جب تک آپ کو کسی شخص کے اصلی پیشہ کا علم نہیں ہوگا، اس کے مرض کے بارے میں آپ کی تشخیص ادھوری رہے گی۔ فرض کیجیے کہ کوئی شخص دلاغ دھبے چھڑانے اور چوہا مارنے کی دواؤں یا ایسی ہی دوسری چیزوں کا کاروبار کرتا ہے تو پھر ایک معالج کے لیے یہ ضروری ہو جائے گا کہ وہ اسی پیشہ کے مطابق اپنے مریض کے لیے دوا تجویز کرے، کیوں کہ عین ممکن ہے کہ مریض کی بیماری اس کے کام کا اُس کی صحت پر کوئی اثر ظاہر کر رہی ہو۔

ملک کے موجودہ تجارتی و صنعتی حالات کے پیش نظر بھی معالجین کے لیے اجتماعی اور انفرادی طور پر بھی یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ پیشہ وراتی طب سے دل چسپی لیں کیوں کہ بہت سے صنعتی ادارے مالی اعتبار سے اس قابل نہیں ہیں کہ پورے وقت یا "پارٹ ٹائم" کے لیے بھی اپنے یہاں پیشہ وراتی صحت کا کوئی معالج رکھ کر اپنے ملازمین کو ضروری طبی امداد پہنچاتے رہیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی طبی سہولت کی کمی کی صورت میں صنعتی مزدوروں اور دفتری کام کرنے والے لوگوں کو اپنے محلہ یا شہر کے ہی کسی معالج کے پاس جانا پڑتا ہے اور وہ معالج اگر اس بات سے واقف نہ ہو کہ انسان کے پیشہ کا اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے تو اس کا علاج بھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔

صنعتی ترقی کرتے ہوئے ملکوں کے معالجین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ پیشہ وراتی صحت کی اہمیت کا احساس کریں کیوں کہ علاج معالجہ کے لیے زیادہ تر لوگ انھی کے پاس آتے ہیں اور کیا اچھا ہوگا کہ اگر بڑے صنعتی کارخانوں کے معالجین اپنے ملک کے بہترین مفاد کے لیے اس کام میں پرائیویٹ معالجین کے ساتھ تعاون کریں اور انھیں پیشہ وراتی طب کی اہمیت کا احساس دلائیں۔

مختصر یہ کہ ملک کی زیادہ سے زیادہ آبادی کو پیشہ وراتی طب سے فائدہ پہنچانے کی کوشش شروع کر دی جانی چاہیے۔ اس اہم کام کو انجام دینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پرائیویٹ معالجین، رضاکار اداروں، صنعتی کارخانوں کے مالکوں کی صحت میں دل چسپی لیں اور ان کی طبی ضرورتیں پوری کرنے کی کوشش کریں۔ طبی جماعتیں اگر پرائیویٹ معالجین کے لیے یہ کام ضروری قرار دے دیں تو پیشہ وراتی طب بہت جلد اس ملک میں ترقی کر سکتی ہے۔

دوسرے یہ کہ پیشہ وراتی صحت کے علم سے خانہ دار عورتوں، تفریح بازوں، ڈرائی کلینروں اور ان بچوں

اُردو افسانہ نگاری کا مقابلہ

ایک ہزار تین سو رُپے کے نقد انعامات

پہلا انعام	درجہ اوّل کے ایک افسانہ پر	پانچ سَو رُپے
دوسرا انعام	درجہ دوم کے ایک افسانہ پر	تین سَو رُپے
تیسرا انعام	درجہ سوم کے ایک افسانہ پر	دو سَو رُپے
چوتھا انعام	درجہ چہارم کے تین افسانوں پر بہ حصہ مساوی	تین سَو رُپے

اِس مقابلہ میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ مقابلہ میں شامل ہونے کی آخری تاریخ ۲۵ اپریل ۱۹۵۹ء ہے

شرائط

(۱) اس مقابلہ میں صرف وہی افسانے شامل کیے جائیں گے جو کسی طبّی یا صحتی موضوع پر لکھے گئے ہوں۔

(۲) اس مقابلہ میں ہر ایک افسانہ نگار کا صرف ایک ہی افسانہ شریک کیا جائے گا۔

(۳) افسانہ ہر ایک پہلو سے طبع زاد (اوریجنل) اور اُردو زبان میں لکھا ہونا چاہیے اور "ہمدرد صحت" کے چار صفحات سے زیادہ طویل نہ ہو۔

(۴) افسانہ صاف اور خوش خط حروف میں کاغذ کے صرف ایک طرف لکھا ہونا چاہیے اور صفحہ پر کچھ حاشیہ چھوڑا ہوا ہونا چاہیے۔

(۵) احتیاط کے خیال سے افسانے رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کیے جائیں تو بہتر ہے۔ ڈاک میں گم شدہ افسانہ کی ذمہ داری ادارہ پر نہ ہوگی۔

(۶) افسانہ کے مسودہ میں افسانہ کے ختم پر اپنے دستخط اور پورا پتہ ضرور لکھ دیا جائے اور افسانہ کی پیشانی پر یہ الفاظ تحریر کر دیے جائیں:

"ہمدرد صحت کے افسانوی مقابلہ میں شرکت کے لیے"

(۷) ہمدرد دواخانہ کے ملازمین اس مقابلہ میں شرکت کا حق نہیں رکھتے۔

(۸) افسانوں کا انتخاب اور انعامات کا فیصلہ ایک کمیٹی کرے گی جس کے ممبران کے ناموں کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔ اس کمیٹی کا فیصلہ آخری و قطعی ہوگا اور مقابلہ میں شامل ہونے والے ہر ایک افسانہ نگار کو وہ فیصلہ قبول کرنا لازمی ہوگا۔

(۹) انعام پانے والے افسانوں کے جملہ حقوق طبع و اشاعت دائمی طور پر ہمدرد دواخانہ (وقف) کے لیے محفوظ ہوں گے اور وہ ان کو کسی بھی شکل میں جہاں چاہیں گے، استعمال کر سکیں گے۔

(۱۰) غیر منتخبہ افسانے واپس نہیں کیے جائیں گے بلکہ ضائع کر دیے جائیں گے، اس لیے بہتر ہوگا کہ افسانہ نگار افسانہ بھیجنے سے پہلے اپنے افسانہ کی نقل خود محفوظ کر لیں۔

(۱۱) انعامات ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی میں جلسۂ انعامات میں تقسیم کیے جائیں گے، جس کی تاریخ کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔ انعامات حاصل کرنے والوں کے لیے ضروری ہوگا کہ وہ اس جلسہ میں شریک ہو کر انعام حاصل کریں۔

(۱۲) دہلی سے باہر مستقل قیام رکھنے والے افسانہ نگاروں کو جلسۂ انعامات میں شرکت کی صورت میں ان کے قریبی ریلوے اسٹیشن سے دہلی جنکشن تک کا سیکنڈ کلاس کے یک طرفہ ریلوے ٹکٹ کا خرچ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے دیا جائے گا۔ قیام و طعام کا انتظام ان کو خود کرنا ہوگا۔

(۱۳) اس مقابلہ میں شامل ہونے کی آخری تاریخ ۲۵ اپریل ۱۹۵۹ء ہے۔ جو افسانے ۲۵ اپریل کے بعد دفتر میں پہنچیں گے، اُن کو مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔

(۱۴) اس مقابلہ میں اُردو زبان کے صرف وہ افسانہ نگار شریک ہو سکتے ہیں جو نیشنلٹی کے اعتبار سے ہندوستانی شہری ہیں۔

(۱۵) افسانے مندرجہ ذیل پتہ پر روانہ کیے جائیں:

ایڈیٹر ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ دہلی

جلد کی صحت اور صفائی

شاید انسانی جسم کے اور کسی حصہ کی طرف اتنی توجہ نہیں کی جاتی جتنی جلد کی طرف کی جاتی ہے اور شاید اتنی ہی نا واقفیت، جہالت اور غفلت کا شکار بھی جسم کا اور کوئی حصہ نہیں ہوتا جتنا جلد ہوتی ہے۔ جیسے پھیپھڑوں سے انسان سانس لیتا ہے اسی طرح جلد کے مسامات سے بھی جسم میں ہوا داخل ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ جلد کو ہوا کے صحت بخش اثرات کے لیے حتی الامکان کھلا رہنا چاہیے۔

ہم میں سے اکثر کی جلد کا عمل بہت ہی ناقص ہوتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ حسن افزا چیزوں سے بازار بھرے پڑے ہیں جو جلد یا بدیر قطعاً بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ جلد کی خوب صورتی نتیجہ ہے اچھی صحت اور طاقت کا۔ نام نہاد حسن افزا مصنوعی چیزوں کا نہیں

نظام جسمانی میں زہروں کے رک جانے سے جلد کے افعال میں رکاوٹ ہوتی ہے پھوڑے پھنسی اور جلد کی دوسری بیماریاں تکلیف دینے کے علاوہ انسان میں ایک قسم کا احساس کمتری پیدا کر دیتی ہیں اور اسے چھپانے اور ڈھکے رکھنے کی خواہش دل میں پیدا ہوتی ہے اور حسن افزا مصنوعی چیزیں اور بیوٹی مرکبات بھی ان جلدی خرابیوں کو چھپانے ہی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس طرح صرف یہی نہیں ہوتا کہ ہیجان اور سوزش پیدا کرنے والی رطوبتوں کا اخراج رک جاتا ہے بلکہ وہ زہر جو نکل جانا چاہیے تھا پھر نظام جسمانی میں واپس چلا جاتا ہے ہیجات بار بار ہوتی ہے یہاں تک کہ جلد کا قدرتی عمل بند ہو جاتا ہے، بیماریوں کا غلبہ ہوتا ہے اور جسم میں بہت سی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور قدرت کو شکست کھانی پڑتی ہے۔

اس کے علاوہ رطوبتوں کو خارج کرنے والے دوسرے اعضا یعنی پھیپھڑوں، آنتوں اور گردوں کو اب جلد کا کام انجام دینا پڑتا ہے اور ڈیڑھ دو سیر رطوبتوں کو جسم سے خارج کرنا پڑتا ہے۔ یہ ان پر ایک فاضل بوجھ ہوتا ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گردے اور پھیپھڑے کام کرتے کرتے شل ہو جاتے ہیں اور اپنے قدرتی فرائض انجام دینے کے ناقابل ہو جاتے ہیں۔

جلد کی حفاظت اور خوبصورتی کے متعلق اس قدر لغو اور مہمل باتیں بے تحاشہ روانی انداز میں لکھی گئی ہیں کہ اکثر عورتیں قطعاً گمراہ ہو گئی ہیں۔ صحیح معنوں میں تندرست جلد کو صاف رکھنے کے لیے صرف کافی مقدار میں پانی کی ضرورت ہے۔ جلد جب معمولی طور پر اپنے فرائض انجام دیتی ہے تو روغن دار رطوبت اسے چکنا کرتے رہتے ہیں جسم کی سطح کو کسی لوشن وغیرہ سے ڈھک دینے یا مسامات میں کریم بھر دینے سے جسم کے فضلات خارج نہیں ہوتے بلکہ جسم میں ہی رہ جاتے ہیں۔ ہونا یہ چاہیے کہ جسم کو قدرتی طور پر اس کے فرائض انجام دینے میں مدد پہنچائی جائے تاکہ سوزش پیدا کرنے والی رطوبتیں جلد سے جلد قدرتی طور پر خارج ہو جائیں۔

اور یہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب زندگی قدرتی طور پر بسر کی جائے اور اگر ضرورت پڑ جائے تو علاج بھی قدرتی طور پر ہی ہو۔

قدرتی زندگی کا پہلا اصول صحیح اور معقول غذا ہے۔ متوازن غذا جو انفرادی ضرورتوں کے مطابق اور موافق ہو، کثرت سے تازہ ہوا، صحیح قسم کی کسرت، مناسب لباس سکون بخش نیند، پینے کے لیے کافی پانی ہوا، روشنی اور پانی کے غسل، یہ چیزیں ہر انسان کو نہایت عمدہ دماغی اور اخلاقی حالت میں رکھ سکتی ہیں۔

روزانہ بیس منٹ تک روشنی اور ہوا کا غسل جلد میں نئے سرے سے جان ڈال دیتا ہے۔ اس کے بعد جسم کو خوب ہاتھوں سے ملنا چاہیے پھر ایک تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا جائے اور اس سے سارے جسم کو ملا جائے تو جلد قوی اور مضبوط ہو جائے گی اور اس کے عمل میں جان پڑ جائے گی۔ ان غسلوں کا جلد کی نسوں پر بھی تسلی بخش اثر ہوتا ہے اور دل اور دوران خون میں بھی ان سے تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ اعصابی اور جذباتی حادثوں کا بھی خاص علاج ہیں۔

ٹھنڈا پانی دنیا میں سب سے بڑا حسن افزا ہے اور جلد کی بعض بیماریوں کا سب سے بہتر علاج ہے۔ اس کا روزمرہ استعمال دوران خون میں اضافہ کرتا اور جلد کو قوت بخشتا ہے اور گردوں کے عمل کو تیز تر کر دیتا ہے، جس سے فضلات کے اخراج میں بہت مدد ملتی ہے۔ پانی کا کثرت سے اور متواتر استعمال جلد کو تندرست رکھتا ہے روز صبح اٹھ کر منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنا دوران خون کو بیدار کر دیتا ہے، جس سے چہرہ نکھر جاتا ہے اور جلد نرم اور لچک دار رہتی ہے اور اس کا ڈر نہیں رہتا کہ مسامات زیادہ کھل جائیں گے یا جلد چکنی ہو جائے گی اور اس کے صحت بخش اثرات جلد کو خشک اور بے رونق نہ ہونے دیں گے۔ ٹھنڈے پانی کی کثیر مقدار کا استعمال خلیوں کو جس طرح مضبوط کرتا ہے اور بافتوں کو چکنا کرتا ہے۔ اس طرح قیمتی سے قیمتی حسن افزا مصنوعی چیزیں نہیں کر سکتیں۔ اندرونی جلد کو سنوارنے اور خوبصورت بنانے والی سب سے بہتر چیزیں ہیں، تازہ پھل اور تازہ اور ہری ترکاریاں خوراک میں ان کا روزمرہ استعمال جلد کو صاف، بے داغ اور نرم بنائے گا اور وہ دل کشی دمک اور سرخی جلد میں پیدا کرے گا، جو صحت بخش زندگی سے حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح متوازن اور مناسب غذا، پانی کا اندرونی اور بیرونی طور پر حسب ضرورت استعمال روشنی اور ہوا کا باقاعدہ غسل یہ سب چیزیں جلد پر زندگی کی سختیوں کا اثر نہ ہونے دیں گی۔ کوئی خوشبو اور غازہ کوئی کریم کوئی صابن خواہ کتنا ہی بیش قیمت کیوں نہ ہو اور کتنا ہی لطیف کیوں نہ ہو جلد کے قدرتی حسن اور خوبصورتی کا مرتبہ قائم مقام نہیں ہو سکتا ہماری لیپ پوت سے وہ اطمینان اور اعتماد کبھی نہیں حاصل ہو سکتا۔ جو خوبصورت اور تندرست جلد سے حاصل ہوتا ہے۔

جسم میں جگر کی اہمیت

اگر آپ اپنے جگر کی حفاظت کریں گے تو جگر خود آپ کی حفاظت کرے گا۔ جگر جسم کی ایک بڑی اہم لیبورٹیری ہے۔ اس کا کیمیائی مزاج آپ کے دل کی یکساں حرکت کے لیے، آپ کے خون کی نالیوں میں روانی پیدا کرنے کے لیے، آپ کے ہاضمہ کی سلامتی اور تندرستی کے لیے، آپ کے دماغ کی تیزی اور آپ کے پٹھوں کی قوت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

جگر کے خلیے وہ وسیع اور متنوع کیمیائی اجزاء پیدا کرتے ہیں جو تمام اعضاء کے فرائض منصبی ادا کرنے کے لیے ضروری ہیں، مثلاً اگر جگر فاضل نائٹروجن کو پیشاب میں تبدیل کر کے جسم سے خارج نہ کردے تو ہلاک کردے اس سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے۔ جگر ہماری ہڈیوں کے گودے میں ان حیاتین کو جمع کرتا ہے، جو خون کی پیدائش کے لیے ضروری ہیں۔ اگر ہماری جنسی سرگرمیاں تولیدی بافتوں میں شروع ہوتی ہیں لیکن اصل میں جگر ان کے ہارمونوں کو متوازن بناتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ تو ہم یکسر رجولیت سے محروم رہتے ہیں اور نہ جنسی وحشت ہم پر طاری ہوتی ہے۔ جگر حیاتی تہ شے بناتا ہے اور نمک اور پانی کے توازن کو منضبط کرتا ہے جس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ جگر کا صفرا آنتوں کے عمل کی نگرانی کرتا ہے تاکہ خود ہمارے ہاضمہ کی پیدا کی ہوئی چیزوں کی سمیت ہمیں ہلاک نہ کر دے۔

جریان خون کے واقع ہونے پر اگر جگر ہماری مدد نہ کرے تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ وہ نہ صرف جریان کو کنٹرول کرتا ہے بلکہ ایک اور شے کے ذریعہ خون کو منجمد نہیں ہونے دیتا۔ اس طرح دل کی شریانوں میں اور دماغ کی رگوں میں رکاوٹ نہیں پیدا ہوتی، جو قریب قریب ہمیشہ مہلک ثابت ہوتی ہے۔ وہ متعدی امراض کے زہروں اور جراثیم کے زہروں کا مقابلہ کرتا ہے اور انھیں جسم سے باہر پھینک دیتا ہے۔ دواؤں کے کثرت استعمال سے جو خطرناک نتائج پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے جگر ان سے بھی جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

یہ اعلیٰ درجے کا کیمیادان خوراک سے قوت اور طاقت نکالتا ہے۔ وہ کاربوہائیڈریٹس سے گلوکوجن بناتا، اسے جمع کرتا ہے، اسے شکر میں تقسیم کر دیتا ہے۔ زندگی کی روزمرہ ضرورتوں کے لیے آہستہ آہستہ اور ناگہانی ضرورت کے وقت برقی رفتاری کے ساتھ جسم میں ہر طرف جو بھی جمع ہوتی رہتی ہے وہ اس کو سرمایہ محفوظ کی طرح اس وقت کے لیے رکھتا ہے، جب بیماری کی وجہ سے کمزوری ہو گئی ہو یا خوراک نہ ملی ہو۔

اس زبردست سرگرمی پر نظر رکھتے ہوئے یہ بات عجیب نہیں معلوم ہوتی کہ جگر جسم میں سب سے بڑا غدود ہوتا ہے یعنی سارے جسم کے وزن کا [illegible] سیاہی مائل سرخ اور گیند نما وہ پردۂ شکم کے نیچے پیٹ کے داہنی طرف ذرا اوپر پسلیوں کے نیچے بالکل ٹھیک بیٹھا ہوا ہوتا ہے۔

جگر کے سارے پیچیدہ فرائض صرف ایک قسم کے خلیے انجام دیتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے خلیے لاکھوں کی تعداد میں ہوتے ہیں اور ایک خلیہ کی مٹائی کے برابر ڈوری میں ترتیب دیے ہوئے ہوتے ہیں اور خون کے لگاتار بہتے ہوئے دریا میں نہاتے رہتے ہیں۔ اس خون کا ایک حصہ جو جگر کے کیمیائی باورچی خانے کے لیے خوراک لیے ہوئے ہوتا ہے، ہاضمہ کے رقبہ سے بڑی رگ کے ذریعہ آتا ہے۔ خون کا دوسرا حصہ جو آکسیجن سے بھرا ہوتا ہے، براہ راست دل سے ایک رگ کے ذریعہ آتا ہے۔ جگر خون کے ان دونوں حصوں کو خلیوں کے گرد بہنے سے ملاتا ہے۔

آپ کہیں گے کہ اتنی شدید اور لگاتار محنت سے جگر کے خلیے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہوں گے اور مر جاتے ہوں گے۔ ٹھیک ہے، ایسا ہی ہوتا ہے، لیکن جگر میں ایک عجیب اور بے مثل قوت ہوتی ہے، بقا بالقوت، دماغ کے خلیے اور دل کے خلیے جب مر جاتے ہیں تو پھر ختم ہو جاتے ہیں، لیکن جگر کے خلیے بار بار جنم لیتے رہتے ہیں۔ جانوروں پر تجربات کیے گئے، ان کے جگر کے بڑے بڑے ٹکڑے تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کاٹ لیے گئے، یہاں تک کہ سارا جگر ہی نکال لیا گیا، مگر کچھ دن بعد پہلے سے بھی زیادہ وزنی جگر تیار ہو گیا۔ جگر کی مضبوطی کا یہی راز ہے۔ لیکن جگر کبھی کبھی زیادہ کام پڑ جانے کی وجہ سے خراب بھی ہو جاتا ہے اور اگر لگاتار اس کی طرف سے بے پروائی برتی جائے تو کئی خوفناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

عینکیں — زمانۂ قدیم کی اور موجودہ زمانہ کی

عینکوں کی ایجاد۔

یہ تو یقینی طور پر معلوم نہیں کہ عینکوں کی ایجاد کب اور ٹھیک کس تاریخ کو ہوئی، ان کے موجد کا نام کیا تھا، اور اس کی قومیت کیا تھی؛ لیکن بعض علماء کا قول ہے کہ حضرت مسیح سے ۲۲۸۳ سال پہلے چین کے ایک شہنشاہ نے ستاروں کے مشاہدے کے لیے "عدسے" استعمال کیے، جو بلور یا گارنیٹ پتھر، پکھراج یا نیلم کے بنے ہوئے تھے۔ قدیم زمانہ میں عام طور پر لوگ، جن کی بصارت کمزور ہوتی، غلاموں کو اُجرت دے کر اپنی تحریریں اُن سے پڑھوا لیا کرتے تھے۔

ہم جس شکل کی عینکوں سے واقف ہیں، اُن کا سب سے پہلا ذکر کنفیوشیس (تقریباً ۵۰۰ قبل مسیح) کے نوشتوں میں ملتا ہے، جن میں یہ چینی مذہبی پیشوا بیان کرتا ہے کہ اُس نے عینک کے ذریعہ ایک چمار کی آنکھوں کی تکلیف دور کر دی، لیکن اس بیان میں ایسا کوئی کنایہ نہیں ہے کہ کنفیوشیس کو قوانین بصریات سے بھی کچھ واقفیت تھی، اُس وقت عینکوں کے متعلق محض یہ عقیدہ رائج تھا کہ اُن میں دوائی خواص ہوتے ہیں۔ تیرھویں صدی عیسوی میں جب مارکو پولو دورانِ سیاحت میں چین گیا تو وہاں اُس نے دیکھا کہ باریک حروف پڑھنے کے لیے لوگ "عدسے" استعمال کرتے ہیں۔

چینی عینکیں: ان کے شیشے بہ جائے گول ہونے کے عموماً بیضوی شکل کے ہوتے ہیں اور بعض فریم کاغذ کے گودے یا بینگ کے ہوتے ہیں، انھیں ٹھیک جگہ پر جما ہوا رکھنے کے لیے ڈوریاں ہوتیں۔ (جنھیں کانوں کے گرد لپیٹ لیا جاتا) یا جاپانی کمانیاں ویسی ہی ہوتیں جیسی کہ آج کل استعمال کی جاتی ہیں اور ناک پر لگانے کا حصہ اکثر بیچ میں ترمادگی دار ہوتا تھا کہ شیشوں کو بہ آسانی موڑ کر رکھا جا سکے۔ قدیم یونانی اور رومی لوگ، جلانے کے لیے اکثر طاقت ور شیشے استعمال کرتے تھے۔ یہ جلانے والے شیشے (آتش افروز شیشے) مومی تختیوں پر کے حروف مٹانے کے لیے یا دشمن کے جہازوں میں آگ لگا دینے کے لیے استعمال کیے جاتے تھے ان کے ایسے استعمال کا ذکر ارسٹو فینس ڈرامہ نگار (سنہ وفات تقریباً ۳۸۵ ق۔م) نے کیا ہے اور پلینی لکھتا ہے کہ اطبا داغنے کے لیے بھی یہ جلانے والے شیشے استعمال کیا کرتے تھے سینیکا نے دیکھا کہ اگر ایک پانی بھرے ہوئے شیشہ کے کُرہ کے اندر سے دیکھا جائے تو حروف مقابلۃً بڑے اور زیادہ واضح نظر آنے لگتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ عینکوں کی تاریخ میں راجر بیکن ایک ممتاز پیش رو تھا۔ ۱۲۶۸ء میں اس نے عینکوں کا ذکر ان الفاظ میں کیا: "یہ اُن لوگوں کے لیے مفید ہیں، جو بوڑھے ہوں اور جن کی نظر کمزور ہو۔"

لیکن عینک ساز اُستادوں کی ایک باقاعدہ جماعت پندرھویں صدی کے اواخر کے قریب ہی نوزن برگ میں بنائی گئی، جس میں عینک سازی کو بھی پاپوش سازی یا خیاطی کی طرح ایک تاجرانہ پیشہ کی حیثیت حاصل ہو گئی۔ چناں چہ اب عدسوں کو گھس گھسا کر فریموں میں لگا کر شارعِ عام پر فروخت کیا جانے لگا۔ انگلستان کے عینک سازوں کی "ورشپ فل کمپنی" یا عظمت مآب شراکت، جسے ۱۶۲۹ء میں سند عطا کی گئی تھی، اب بھی قایم ہے۔

بہت سے ابتدائی عینک ساز نفیس دست کاروں سے کچھ زیادہ حیثیت کے نہ تھے۔ یہ نئے نئے طرز کے فیشن نکالتے اور امیروں کی نخوت و نمائش کے رجحانات کی پیروی کرتے۔ اعلیٰ طبقے کے لوگوں اور ذی عزت علما و فضلا کی شبیہوں میں تقریباً ہمیشہ اُن کی آنکھوں کے سامنے عینک لگی ہوئی دکھائی جاتی، خواہ اُن کی بصارت میں نقص ہو یا نہ ہو۔ ابتداءً عینکوں کے دو گول عدسے ہوتے تھے۔ اور یہ دو پڑھنے کے شیشوں کی طرح دستوں میں باہم چسپاں ہوتے تھے، جنھیں قینچی کے دو پھلوں کی طرح ۷ نما شکل میں پھیلا کر آنکھوں کے سامنے رکھ لیا جاتا تھا۔

سترھویں صدی کے لگ بھگ عینکوں کی شکل ابتدائی قینچی نما طرز سے اور اُس سے پہلے کی بندھن والی قسم سے بدل کر "نک چونٹی" (NOSE PINCHERS) کی ہو گئی کہ جو عینک کی شکل میں ناک سے چپکی رہ سکتی تھی)۔ پھر دو صدی بعد صرف ایک ہی "دوربین شیشہ" (Single Spyglass) کو عام مقبولیت

حاصل ہوئی۔ اسی زمانہ میں "نکٹ چٹکی دار" (Pince-nez) عینکیں لگائی جانے لگیں، جو گردن میں پہنی ہوئی ایک زنجیر پر جھولتی رہتیں اور ضرورت کے وقت ناک پر لگائی جاسکتی تھیں۔

پہلے عینک سازوں کی پیشہ ورانہ جماعتیں بن جانے کے باوجود عینک سازی، چھاپہ کی ایجاد تک (جو تقریباً ۱۴۴۰ء میں ہوئی) کوئی بڑی اہم صنعت نہیں بنی، مگر چھاپہ ایجاد ہوجانے کے بعد جب عوام اپنے نقائص بصر کی اصلاح کی ضرورت سے زیادہ آگاہ ہوتے گئے تو عینک سازی کی صنعت میں بھی ترقی ہونے لگی، مگر عینکوں کے گودام اور "عینک گھر" یورپ میں سترھویں صدی کے آخر تک اور امریکہ میں اٹھارویں صدی کے آغاز تک وجود میں نہیں آئے۔

دھوپ عینکیں

دھوپ عینکوں کے آغاز کی تاریخ کا ریکارڈ سولھویں صدی کے آخری حصہ تک ملتا ہے، جب کہ تیز روشنی کی جگمگاہٹ سے بچنے کے لیے رنگین شیشہ پہلے پہل استعمال کیا گیا۔ سبز شیشے کے عدسوں کا سب سے پہلا ذکر یہ ملتا ہے کہ وہ ۱۵۶۱ء میں انگلستان میں بنائے گئے۔

درحقیقت صرف شدید تیز روشنی ہی آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ دھوپ کی ورائے بنفشی شعاعیں برف سے منعکس ہوکر ایک نہایت دردناک حالت پیدا کرسکتی ہیں، جس کو "برف کوری" کہتے ہیں۔ اس کے اچھا ہونے میں کئی دن لگتے ہیں۔ اس کا اصلی سبب یہ ہوتا ہے کہ بنفشی شعاعیں قرینہ میں کے کچھ خلیوں کو تباہ کردیتی ہیں، نہ یہ کہ شبکیہ پر روشنی کا مضر اثر پڑتا ہے۔

برفانی انعکاس جب آنکھوں کے اندر زیادہ دور تک پہنچ جاتا ہے تو ہر چیز گلابی نظر آنے لگتی ہے۔ یہ حالت اکثر کوہ پیماؤں میں اور موتیا کے جراحی عملیہ کے بعد لوگوں میں پیدا ہوجاتی ہے۔ اصطلاحاً اسے "حمرتِ بصارت یا سرخ بینی" کہتے ہیں اسے دور کرنے کے لیے فوری علاج کرنا چاہیے اور یہ علاج بھی کہ روشنی فوراً کم کردی جائے، جس سے یہ تاثر بتدریج دور ہوجائے گا۔

برف کوری سے بچنے کے لیے ایسکیمو (گرین لینڈ اور اس کے قرب وجوار کے پست قامت باشندے) زمانۂ دراز سے لکڑی یا ہاتھی دانت کی جوف دار دھوپ عینک لگاتے چلے آئے ہیں، جسے یہ لوگ چمڑے کے بندوں یا رسیوں سے اپنے سر کے گرد باندھ لیتے ہیں۔ اس کے دونوں آنکھوں کے سامنے والے حصہ میں ایک چھوٹا آڑا شگاف ہوتا ہے۔ روشنی صرف اسی سوراخ سے اندر داخل ہوتی ہے۔ تیز روشنی کی جگمگاہٹ کو اور بھی کم کرنے کے لیے اس دھوپ عینک کو اندر کی طرف سے دھندلا یا سیاہ کردیا جاتا ہے۔

بھینگی یا کنجی آنکھوں والوں کے لیے مدتوں پہلے چہرہ پوش بھی استعمال کیے جاتے تھے جن میں گول سوراخ یا شگاف نما چاک ہوتے تھے۔ ان میں سے کسی چیز کو دیکھنے کے لیے بھینگی آنکھوں کو مجبوراً سامنے کے طرف طبعی وضع پر لانا پڑتا تھا اس سے آنکھوں کے ایسے عیب کی اصلاح میں مدد ملتی تھی، لیکن "حَوَل" یا بھینگے پن کے علاج کے لیے پھر منشورات (Prisms) سب سے پہلے تقریباً ۱۸۴۵ء ہی میں تجویز کیے گئے۔

سیاہ عینکوں کے استعمال کے لیے کوئی لگا بندھا قاعدہ نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ امراض چشم میں انھیں تجویز کرنا پڑے لیکن انھیں ہمیشہ لگائے رہنا مناسب نہیں ہے، کیوں کہ اس سے خواہ مخواہ ایک بُری عادت پڑجاتی ہے۔ آدمی بتدریج کم سے کم روشنی دیکھنا چاہنے لگتا ہے، یہاں تک کہ کم روشنی اور ابر والے دنوں میں بھی انھیں لگائے رکھنا اچھا معلوم ہوتا ہے۔

موجودہ حالات میں، جب کہ گھنٹوں صبر آزما باریک بینی کے کاموں میں لگا رہنا پڑتا ہے اور شدید و تیز مصنوعی روشنی (برقی روشنی وغیرہ) زیادہ استعمال کرنی پڑتی ہے، آنکھوں پر منشائے قدرت کے خلاف اس سے بے حد بار پڑتا ہے۔ ان حالات کے تدارک کے لیے بہترین عدسے جواب تیار کیے گئے ہیں "سافٹ لائٹ" شیشہ (Soft Liteglass) سے بنائے ہوئے ہوتے ہیں، جو تیز روشنی کو جذب کر لینے اور آنکھوں کے کو ہلکا کرنے کے لیے خاص طور پر ایجاد کیا گیا ہے۔ یہ روشنی کی شدت کو دھیما کردیتا ہے، لگانے والوں کو زیادہ نمایاں بھی نہیں کرتا ہے اور نہ عادی بنا دیتا ہے۔

فرانکلن دُو ماسکی عدسے ایجاد کرتا ہے

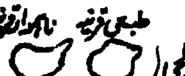
بینجمن فرانکلن کے بہت سے کارناموں میں ا

بھی ہو کہ اُس نے سائنسِ بصریات کے لیے ایک مہتم بالشان کام کیا۔ ۱۷۸۴ء میں اس نے "دو ماسکی شیشے" ایجاد کیے۔

اُس کی ایجاد کے بعد سے جو کئی قسم کے دو ماسکی عدسے بنائے گئے، اُن میں سے صرف دو قسمیں اب تک باقی ہیں، جدید قسم کا "گداختہ مخروج عدسہ" اور "قرص چسپیدہ" (جس کا استعمال نسبتاً محدود ہے) ابتدائی اور جدید قسم کے عدسوں کے درمیان فرق خاص کر اُن کی ظاہری شکل اور پائداری کے لحاظ سے ہوتا ہے۔ بیشتر جدید دو ماسکی عدسے واحد بصری عدسوں سے اس قدر قریبی مشابہت رکھتے ہیں کہ سرسری طور پر دیکھنے والا انھیں دو ماسکی نہیں خیال کر سکتا ہے۔

دو ماسکی عدسے اب تو عملاً ہر ضرورت کے مطابق پچاسوں قسم کے مل سکتے ہیں، مثلاً حال ہی میں امریکہ کی ایک بصری آلات ساز کمپنی نے ایک رباب نواز کے لیے (جسے اپنے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگی کے ساتھ رباب بجانا پڑتا تھا) ایک عجیب قسم کے دو ماسکی عدسے بنائے۔ رباب نواز چاہتا تھا کہ دائیں عدسہ کے بالائی بیرونی قطعہ میں، کنپٹی کے قریب، ایک نیم قمری قاش اور بائیں آنکھ کے لیے، عدسہ کے بالائی اندرونی قطعہ میں ناک کے قریب ایسی ہی ایک قاش رکھ دی جائے۔ کمپنی نے (جس کا نام "باش اینڈ لومب" تھا) اس کی ہو بہو تعمیل کر دی۔ چناں چہ جب وہ عینک لگا لیتا تو وہ اِن شیشوں کے نچلے حصّوں سے قرطاسِ موسیقی اور چسپیدہ قاشوں میں سے اپنے میر موسیقار (کنڈکٹر) کے اشارے کنائے صرف اپنی آنکھوں کو حرکت دے کر بخوبی دیکھ سکتا تھا اور اُسے اپنی ٹھوڑی کو اُس جگہ سے جہاں وہ رباب رکھی ہوئی تھی بالکل نہیں ہٹانا پڑتا۔

یہی کمپنی سہ ماسکی بلکہ چار ماسکی عدسے بھی (چار فاصلوں پر دیکھنے کے لیے) تیار کرتی ہے۔ فرض کیجیے کہ سہ ماسکی عینک لگانے والا ایک گھڑی ساز ہے، اب وہ اپنی عینک کے نچلے قطعہ میں سے دیکھ کر قریبی باریک کام کر سکتا ہے، مرکزی یا وسطی قطعہ میں سے دیکھ کر پاس کی الماری پر سے مطلوبہ اوزار منتخب کر سکتا ہے اور بالائی حصّہ میں سے دیکھ کر دور فاصلہ پر کے دروازے میں سے آتے ہوئے ایک گاہک کو پہچان سکتا ہے۔



"مبہم ماسکیت" (اسٹگماٹزم) قرنیہ میں ناہموار کجی (
)
۱۸۰۱ء میں ایک انگریز سائنس داں ٹامس ینگ نے قرنیہ کی گولائی میں ناہموار کجی کی موجودگی کا مظاہرہ کیا جو ایک غیر طبعی حالت ہے اور بصارت کو ناقص بنا دیتی ہے۔ اِس انکشاف سے عدسوں کے ایک نئے استعمال کا دروازہ کھل گیا۔

اب تک عینکوں کے عدسوں کی صحیح جانچ کا کوئی طریقہ معلوم نہ تھا، مگر میونخ کے جوزف فان فران ہوفر (۱۷۸۷-۱۸۲۶) نے بصری سطحات کی جانچ کے طریقے ایجاد کیے جو آج کل بھی عدسوں اور بصری آلات کی صنعت میں وسیع طور پر رائج ہیں۔

چشم بیں (افتھالما سکوپ)

۱۸۵۱ء میں جرمنی کے ہیلم ہالٹز نے آنکھ کے اندرونی امتحان کے لیے چشم بین ایجاد کی۔ یہ آلہ مختلف ترمیمات کے ساتھ آج بھی رائج ہے اور نگاہ کے امتحان کے لیے ایک اہم اور ناگزیر ذریعہ ہے۔ اس میں ایک آئینہ لگا ہوتا ہے، جس کے وسط میں سوراخ ہوتا ہے، آئینہ کی روشنی سوراخ کے اندر منعکس ہوتی ہے اور ممتحنِ چشم وسطی سوراخ میں سے دیکھ کر آنکھ کے اندر کے مختلف پردوں اور بالخصوص پردۂ شبکیہ کا باریک امتحان کرتا ہے، جس پر زیرِ نظر اشیاء کی شکل (خیال) چھپ جاتی ہے۔

عینک کا فریم

اچھے چشمے نہ صرف عدسے صحیح نمبر کے ہونے چاہئیں بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ فریم ٹھیک زاویۂ قائمہ پر برابر بیٹھتی ہو، عدسے آنکھ کے سامنے صحیح فاصلہ پر رہتے ہوں، فریم اچھی ساخت کا ہو، وغیرہ۔ آغاز چودھویں صدی سے لے کر تقریباً پانچ سو سال تک عینک کے فریم زیادہ تر سینگ کے بنائے جاتے تھے، پھر سونے کے فریموں کا رواج ہوا، جو ہلکے پھلکے ہوتے تھے۔ اس کے بعد فیشن بدل گیا اور شاید سونے کی گراں قیمت کی وجہ سے بھی، سینگ یا شیل (صدف) کی بھاری فریموں کا رواج ہوا اور اب تو بیشتر پلاسٹک سے بنے ہوئے فریموں کو پسند کیا جاتا ہے۔

عینکوں کی پانچ قسمیں۔

پہلے زمانہ میں پھیری والے خوردہ فروش سڑکوں پر بہت معمولی داموں پر عینک بیچتے پھرتے تھے مختلف عینکوں کی آزمائش کے بعد جو عینک ٹھیک بیٹھ جاتی وہ الگ آپ کو منتخب کرلی جاتی، مگر آج عدسوں کی نازک صنعت کاری میں جو حیرت ناک ترقی ہوگئی ہے اور بہت سے اقسام کے عدسے اور عینکیں رائج ہیں جن میں پانچ قسمیں سب سے زیادہ مفید و موزوں خیال کی جاتی ہیں۔

(۱) ہمیشہ لگانے کی عینک یہ عینک اُن لوگوں کے ہے جو عمر زیادہ ہوجانے کی وجہ سے طبعی طور پر پیرانہ نظر ہوجاتے ہیں (یعنی انھیں قریب کی چیزیں صاف نظر نہیں آتیں) اور جو عینک کے بغیر پاس کی چیزیں یا دور کی چیز صاف نہیں دیکھ سکتے یا جو قرنیہ کی ناہمواری کی وجہ سے "مبہم ماسکیت" کی شکایت رکھتے ہیں۔

(۲) بچوں کی عینک، بھینگے پن کے علاج کے ایک جز کے طور پر۔

(۳) صرف دور فاصلہ پر دیکھنے کے لیے عینک

(۴) صرف قریب فاصلہ پر دیکھنے کی عینک

(۵) دُو ماسکی عینک اور الٹ پھیر کے قابل (Reversible) عینک۔

یہ الٹ پھیر کے قابل عینک صرف اُن پیرانہ نظر والے افراد کے لیے ہوتی ہے، جن کی ایک ہی آنکھ ہو۔ اس عینک میں ایک جانب کا عدسہ صرف فاصلہ پر دیکھنے کے لیے ہوتا ہے اور دوسری جانب کا عدسہ صرف فریم پڑھنے کے لیے اور فریم ایک خاص طرز کا ہوتا ہے۔ جس میں عدسوں کو ایک جانب سے گھما کر دوسری جانب لاکر حسب ضرورت، فاصلہ کے لیے یا پڑھنے کے لیے آنکھ کے سامنے رکھا جاسکتا ہے۔

عدسوں کی چار معمولی قسمیں

(۱) ہموار یا مسطح عدسے۔ یہ چپٹے اور سستے ہوتے ہیں اور خانہ میں رکھے بغیر نیچے رکھ دیئے جائیں تو ان میں بآسانی نشان نہیں بنتے

(۲) ہلالی عدسے (مِنِسکس/ٹورک لینز) یہ خم دار ہوتے ہیں اور ان میں صاف اور واضح نظر کا میدان زیادہ وسیع ہوتا ہے لیکن چوں کہ یہ سامنے کو اُبھرے ہوئے اور خم دار ہوتے ہیں اس لیے ان میں کھرونچے اور نشان جلد پڑ جاتے ہیں اور گاہے تکلیف دہ عکس نظر آنے لگتے ہیں۔

(۳) چسپیدہ دو ماسکی عدسے۔ مسطح یا ہلالی، فاصلہ کے لیے ان میں نچلے حصہ پر ایک چھوٹا ٹکڑا پڑھنے کے لیے چپاں کردیا جاتا ہے

(۴) ٹھوس اور گداختہ دو ماسکی عدسے ان میں دونوں ماسکوں کو ایک ہی غیر چسپیدہ ٹال پر رکھا جاتا ہے، یعنی پڑھنے کا حصہ نیچے اور فاصلہ کی نظر والا حصہ اوپر کو اور اِن دونوں حصوں کا خطِ فاصل نمایاں نہیں ہوتا۔ یہ عدسہ بہت اچھا ہوتا ہے، مگر چسپیدہ عدسوں کے مقابلہ میں ایسے غیر چسپیدہ دو ماسکی عدسوں کی قیمت زیادہ گراں ہوتی ہے۔

ایک جدید وضع کا سائنسی عدسہ۔ "آرتھوگان" (Orthogon)، تصحیح کردہ وسیع النظر عدسات کا ایک سلسلہ اس قسم کے عدسہ میں میدان نظر بہت وسیع ہوتا ہے۔ عدسہ کے ہر حصہ پر سے جہاں جہاں آنکھ گھمائی جائے، صاف اور واضح نظر آتا ہے۔ ایسے دو ماسکی عدسوں میں بھی یہی خوبی ہے

تماسی عدسے (Contact Lenses)

یہ شیشے، صدف یا پلاسٹک کے پتلے ورق ہوتے ہیں، جو پپوٹوں کے نیچے قرنیہ پر رکھ کر جما لیے جاتے ہیں یہ اُن عوارض کے لیے ایجاد کیے گئے ہیں، جن میں عینکوں سے نظر کی اصلاح نہیں کی جاسکتی ہے۔ انھیں کسی تکلیف کے احساس کے بغیر عرصہ دراز تک لگا ہوا رکھا جاسکتا ہے کیوں کہ یہ بہت مشقت سے تیار کیے جاتے ہیں

تماسی عدسوں اور قرنیہ کے درمیان سیّال (آنسو یا محلولِ نمک) کی ایک پتلی تہ حائل ہوجاتی ہے اور ان کا طریقہ عمل بہت کچھ وہی ہوتا ہے، جو پانی کے نیچے مچھلیوں آنکھوں میں دیکھتے وقت ہوا کرتا ہے۔ شیشہ، مریض کا قرنیہ اور اس کے کرۂ چشم کی رطوبات، یہ سب تقریباً یکساں کثافت (گاڑھے پن) کے ہوتے ہیں، لہٰذا روشنی کی شعا

کا خاؤ (جھکنا یا خمیدہ ہونا) صرف وہیں واقع ہوگا جہاں یہ شعاعیں ہوا سے نکل کر شیشہ کے اندر داخل ہوں گی اور یہ شیشہ کسی بھی مطلوبہ خم کا بنایا جا سکتا ہے۔

یہ عدسے ایک ناہموار داغ دار قرنیہ کے لیے کارآمد ہوتے ہیں، جو ایسے شیشہ کی اندر کی طرف ہونے کی وجہ سے اب روشنی کی شعاعوں کے راستہ پر اثر انداز نہیں ہو سکتا (یہاں عمل ویسا ہی ہونے لگتا ہے جیسا کہ اس وقت ہوتا ہے۔ جب کہ آپ ایک غیر شفاف گھسے ہوئے شیشہ کے ٹکڑے کو تر کر کے تری سے اس کی ناہمواریوں کو ہموار بنا دیں اور اس طرح ہموار ہو کر غیر شفاف شیشہ شفاف بن جائے)

شیشہ کی آنکھیں:

اگرچہ شیشے کی آنکھیں کوئی نئی چیز نہیں ہیں، مگر آج کل وہ اس قدر قدرتی نمونہ کے مطابق بنائی جاتی ہیں اور اتنی عمدگی سے فٹ کی جاتی ہیں کہ ہنرمندی کی اعلیٰ مثال ہیں ان کی باریک تفصیلات اور قدرتی رنگ کی مطابقت پر پوری توجہ صرف کی جاتی۔

بصری شیشہ (Optical Glass)

عینکوں کے لیے جو شیشہ استعمال کیا جاتا ہے، اُسے عام طور پر "بصری شیشہ" کہا جاتا ہے۔ اس میں جن صنعات کا لحاظ رکھا جاتا ہے کہ وہ اُس شیشہ سے بالکل مختلف ہوتی ہیں، جو منشورات اور خوردبین کے عدسوں اور دوسرے سائنسی بصری آلات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ عینکوں کے عدسے تیار کرتے وقت آج کل ۱۲ امکانی نقائص سے بچنا ضروری ہوتا ہے اور تقریباً ۲۵ مختلف قسموں کے بصری شیشے عینک سازی میں مستعمل ہیں۔ اِس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ قرون وسطیٰ کے بعد سے اب اس صنعت و دست کاری میں کس قدر عظیم الشان ترقی حاصل ہو گئی ہے۔

چاندی — ایک مزیلِ جراثیم کی حیثیت سے

جوں جوں آبادی بڑھتی جاتی ہے اور لوگوں کے کلچر کا معیار بلند ہوتا جاتا ہے، بڑے بڑے شہروں میں پینے کے پانی میں ازالۂ جراثیم کی ضرورت زیادہ شدت سے محسوس ہوتی جاتی ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ اکثر مقامات پر پانی کی مقدار کم رہ جاتی ہے اور جہاں جہاں پانی محفوظ کیا جاتا ہے اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان جراثیم کو نیست و نابود کرنا بالکل ضروری ہے۔ آب رسانی کے کارخانے جراثیم کو زائل کرنے کے لیے مختلف طریقے اختیار کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے عام طور پر جو چیز استعمال کی جاتی ہے وہ "کلورین" ہے، مگر اس کی بو ناگوار ہوتی ہے اور اس کا ذائقہ بھی اچھا نہیں ہوتا۔ کلورین صحت کو بالکل نقصان نہیں پہنچاتی اور سستی بھی ہوتی ہے، لیکن مستقل طور پر اس کی نگرانی کرنی پڑتی ہے اور پانی کا ذائقہ بعض اوقات اتنا خراب ہو جاتا ہے کہ اس کا پینا دوبھر ہو جاتا ہے۔

حفظانِ صحت کے ماہر مدت سے ایسے طریقوں کی تلاش میں ہیں جن سے پانی کے ذائقہ پر اثر نہ پڑے، مثلاً بالائے بنفشی شعاعوں کی روشنی ڈالنا، اوزون (آکسیجن کی ایک شکل) کا عمل کرنا، یا جراثیمی فلٹروں کے ذریعہ پانی کو صاف کرنا۔ یہ سب طریقے ہیں تو ٹھیک، لیکن ان پر صرف بہت آتا ہے اور بڑے بکھیڑے کی چیزیں ہیں۔ یہ چاندی کی مدد سے پانی کے جراثیم کو نیست و نابود کرنے کا ایک نیا طریقہ نکلا ہے، یہ بہت اچھا، محفوظ اور ارزاں طریقہ ہے۔ اس سے پانی کا ذائقہ خراب نہیں ہوتا اور اگر چاندی کی خفیف سی مقدار پانی میں باقی بھی رہ جاتی ہے تو وہ نقصان نہیں کرتی۔ جرمنی کے ایک کارخانہ نے چاندی کا ایک مرکب تیار کیا ہے جس کا نام "اسٹیریلائٹ" ہے۔ کارخانے والوں کا دعویٰ ہے کہ اس مرکب کو صرف تھوڑے سے پانی میں ملانا کافی ہوگا، پھر اس تھوڑے سے پانی کو اگر بہت سے پانی میں ملا دیا جائے تو سارے پانی کے جراثیم نیست و نابود ہو جائیں گے۔

اسٹیریلائٹ دیرپا بھی ہوتی ہے۔ نل کے پانی کے جراثیم اس کی مدد سے زائل کرنے کے بعد دو مہینے تک اس کا اثر باقی رہتا ہے۔ اسٹریلائٹ سے فلٹر کرنے میں برابر نگرانی کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ چاندی کے دوسرے مرکبات بھی پانی کو جراثیم سے پاک و صاف کرنے کے لیے بازار میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔ سائنس دانوں نے ان مرکبات کا امتحان کیا ہے اور انھیں کارآمد پایا ہے۔ ان میں سلور نائٹریٹ کا معمولی محلول بھی شامل ہے۔

یہ بات بڑی اہم ہے کہ چاندی کو پانی میں اثر اندازی کے لیے کتنا وقت دیا جاتا ہے۔ اگر ایک دن تک اس کا عمل جاری رہے تو جراثیم نیست و نابود ہو جاتے ہیں، بشرطیکہ پچاس گما چاندی (ایک گما ایک گرام کا دس لاکھواں حصہ ہوتا ہے) ہر لیٹر (ظروف کی سمائی کا پیمانہ) پانی میں ملائی جائے۔ اگر ہر لیٹر میں دس گما چاندی ملائی جائے تو یہی نتیجہ دو دن میں نکلے گا۔ یہاں تک کہ اگر پانچ گما چاندی ملائی جائے تب بھی یہی اثر ہوتا ہے، لیکن اگر پانی سو لیٹر سے زیادہ ہو تو چند جراثیم اس میں رہ جاتے ہیں۔ سائنٹفک امتحان سے پتہ چلا کہ ۲ اور ۳ گما چاندی بھی پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ شروع شروع میں چاندی کے جو مرکب تیار کیے گئے ان میں ہر لیٹر کے لیے ۲۰۰ گما چاندی استعمال کی گئی، مگر اس کے باوجود کبھی کسی کی صحت کو اس سے نقصان نہیں پہنچا۔ موجودہ زمانے میں جو مرکبات تیار ہو رہے ہیں ان میں تو چاندی کی مقدار بہت ہی کم ہے۔ ظاہر ہے کہ اس سے کیا نقصان پہنچ سکتا تھا۔

پانی کو چاندی سے متاثر کرنے کی تاریخ بڑی پرانی ہے۔ ایران کا مشہور بادشاہ سائرس جب کسی دور دراز مہم پر جاتا تھا تو اس کے پینے کا پانی چاندی کے برتنوں میں اس کے ہم راہ رہتا تھا۔ سوئی دان ناگیلی نے، جو مشہور ماہر نباتات تھا، اب سے پچاس برس پہلے جراثیم پر معدنی اجزا کے اثر کا مطالعہ کیا تھا اور وہ اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ دھاتوں سے برق پارے نکلتے رہتے ہیں، جو اپنا اثر ڈالے بغیر نہیں رہتے۔

یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جدید اینٹی بایوٹکس، مثلاً پینسلین کم سے کم مقدار میں بہت زیادہ بااثر ثابت ہوتی ہے اور یہ تاثیر ان میں اسی لیے پیدا ہوتی ہے کہ وہ جراثیم کے انزائم نظام پر حملہ آور ہوتی ہے۔

پرانے طریقوں میں کہ اس کا الکٹرولیٹک ڈائی آلہ اور کیمیائی طریق عمل شامل ہیں۔ آخر الذکر طریق عمل میں کنٹرول کیے ہوئے چاندی کے برق پارے بجلی کی رو کی مدد سے پانی میں آزاد ہو جاتے ہیں۔

دس سال کا عرصہ ہوا چاندی کا ایک مرکب، جسے اس وقت "اولی گوڈائن" کہتے تھے اور اب "میکرو ویلوٹ" کہتے ہیں، بغیر کسی آلے کی مدد کے پانی میں ملایا جاتا تھا۔ اس مرکب کو پانی میں ملا دینا کافی ہوتا تھا۔ اس میں ایک فی صدی چاندی ہوتی تھی اور اس کا اثر اچھا خاصا ہوتا تھا۔ کلورین سے بنے کے ذریعہ پانی کو پاک و صاف کرنا چند صورتوں ہی میں کلورین سے بنے کر سکتا ہے، لیکن اس کی کام یابی کے مواقع وہاں زیادہ ہیں، جہاں اس کو اثر انداز ہونے کے لیے کافی وقت دیا جا سکے۔

میں نے خوف سے نجات پائی

شفیق بانو

مجھے اعتراف ہے کہ میں بہت بزدل تھی۔ "پتہ کھڑکا اور بندہ بھڑکا" والی مثال سمجھیے

چھ سال کی عمر کی چھوٹی چھوٹی باتیں یاد ہیں۔ میں اپنی ماں کے پاؤں میں لپٹ کر سوتی تھی کیونکہ ان کی کروٹ میں چھوٹا بھائی جو چند مہینوں کا تھا، وہ سوتا تھا۔

برسات کا زمانہ تھا۔ گرمی سے گھبرا کر ماں نے کھٹولہ برابر میں بچھا لیا اور اپنا پاؤں ترچھا کر کے میرے ہاتھوں میں پہنچا دیا اتفاق سے انھوں نے گرمی سے گھبرا کر یا تھک کر کروٹ لی تو پاؤں میرے ہاتھوں سے چھوٹ گیا۔ میں گھبرا کے بیٹھ گئی اور مطالبہ کیا کہ اپنے پاس سلائیے، ڈر لگ رہا ہے۔ وہ زندگی سے بیزار ہو چکی تھیں انہیں حکیم ڈاکٹروں نے جواب دے دیا تھا اور مشکل سے وہ بچے کو سنبھالے ہوئی تھیں۔ جھڑک کر بولیں "کیا کوئی بھیڑیا اٹھانے آرہا ہے، چپ ہو۔" پھر اپنی درشتی پر خود ہی متاثر ہو کر بولیں "آخر یہ کب تک ڈرو گی؟ میں تو موت سے لو لگا چکی"۔ پھر رک رک بولیں "اب بھاوجوں کی ٹھوکروں میں رہنا ہوگا یا خدا جانے کیا کیا مصیبتیں اٹھانی ہونگی"۔ یہ کہتے کہتے منہ پھیر لیا۔ شاید دل بھر آیا ہوگا۔

تھوڑے دن بعد مغرب کی اذانیں ہو رہی تھیں وہ اچانک مر گئیں۔ زندگی کا تانا بانا ختم ہو گیا۔

مجھے کئی عزیزوں نے بہلا کر باہر لے جانا چاہا لیکن میں ضد کے ساتھ مری ہوئی ماں کو دیکھتی رہی۔ یہاں تک کہ عورتوں کے درمیان میں موقع نکال کر کفن دفن بھی حیرت و خوف کے ملے جلے اثرات سے دیکھتی رہی ——— یہاں تک کہ دوسری شام بھی آگئی ———

کسی نے مجھ سے کہا "ذرا سامنے والے کمرے سے فلاں چیز اٹھا لانا۔ میں گئی تو کونے والا پلنگ خالی تھا۔ فوراً ہی ماں یاد آگئیں اور ساتھ ہی خوف سے چیخ نکلتے نکلتے رہ گئی۔

گھر والوں کی روز جھڑکیاں پڑنے لگیں۔ بعد مغرب نہ میں اس کمرے میں جا سکتی، نہ اکیلے باورچی خانے میں قدم رکھتی، نہ سونے کی ہمت بقایا تھی۔ راتوں کو اٹھ اٹھ کر روتی، خود کو نڈھال کر لیتی۔ یہ حالت دیکھ کر والد صاحب پریشان ہو گئے، اور چھوٹے بھائیوں کے ساتھ مجھے بھی سلانے لگے۔

رات تو رات رہی، مجھے دن بھر ڈر لگتا رہتا تھا، جیسے در و دیوار خوفناک کہانی دہرا رہے ہوں۔ کچھ عجیب ماحول ہو گیا تھا دادی چچا کے ہاں چلی جاتیں۔ بھاوج مہینوں کے لیے میکے سدھا جاتیں۔ بھائی پڑھنے چلے جاتے۔ والد تجارت کے دھندوں میں مشغول۔ باوجود کوشش کے وہ جلدی نہ پلٹ سکتے۔ ملازمہ جلدی سے جلدی گھر کے کاموں کا قصہ نمٹا کر چل دیتی۔ اس کش مکش میں دو سال گزر چلے کہ اچانک فالج کے حملے سے چند گھنٹوں میں والد صاحب ختم ہو گئے۔ چھ مہینے نہ گزرے۔ جو بے انتہا محبت کے سبب سے دادی بھی ختم۔ پھر چچا۔ چچی بھی کچھ وقفہ سے خدا کے ہاں سدھا لے۔

زندگی اب دکھوں سے لبریز ہو چکی تھی اور مجھے دل دھڑکنے کا مرض شدید طور سے لاحق۔ تنہا مکان میں چیخیں مارتی کبھی روتی، کبھی کئی کئی گھنٹے لحاف میں منہ چھپا کر سسکیاں لیتی رہتی۔ خودکشی کا ہر دم دھیان آتا اور میں ایسی کہانیاں بہت شوق سے پڑھا کرتی جن میں بہادری کے ساتھ مرنے کے قصے ہوتے۔

زندگی دن بدن دکھوں سے پُر ہوتی چلی گئی ———
اور میں بے حد چڑچڑی ہو گئی۔ ساری دنیا سے خفا خفا ———
پڑھنے میں کچھ نہ کچھ دل چسپی ضرور تھی
مشکلات کے پہاڑ بلند ہو کر گھیرے میں لینے لگے اور
میں فرار کی راہیں مسدود پا کر بہت گھبرائی۔
اچانک مجھے مذہب سے گہرا لگاؤ ہو گیا۔ اتنا۔ اتنا کہ
سب نے چھیڑنا شروع کر دیا "نئے نمازی گولر کی تسبیح" لیکن
میں سچے دل سے عبادت میں مصروف رہی۔

ناکامیاں آخری حدوں میں جا پہنچیں، تو ترسو کو کس
کوئی دو لفظ مہربانی کے ساتھ بولنے والا نہ تھا۔

ایک دن میری سہیلی جو رشتہ کی بہن بھی تھی۔ مجھ سے ملی۔ وہ عجیب و غریب طبیعت کی مالک تھی۔ مجھ سے میرا حال احوال پوچھنے لگی۔ میں نے قدرت کی بے نیازی اور اپنی قسمت کی مصیبت بیان کی۔ وہ بہت افسردہ ہو کر میرے ساتھ رونے لگی۔ پھر پرسکون ہو کر حل سوچنے لگی۔

اس نے کہا دیکھو تقدیر تو خیر بدل نہیں سکتی لیکن خدا نے تدبیر اور ہمت کو بھی درجہ دیا ہے۔ بس آج سے تم بھروسہ چھوڑ دو اور اپنے بل بوتے پر زندہ رہنے کی کوشش کرو۔ تم اگر چاہو تو افسانے ناول بھی لکھ سکتی ہو۔ دستکاری کے بھی بہترین کام آتے ہیں۔ دراصل خوف تمھارے اوپر بچپن سے مسلط چلا آ رہا ہے پہلے اسے کسی طرح دفعان کرو۔ کاش میں صاحب اختیار ہوتی کسی طرح بھی کام آسکتی۔ لیکن حال یہ ہے کہ میں تمھارا سب حال جان کر بھی سانس لینے کے قابل نہیں ہوں۔ خیر فی الحال تم یہ کرو کہ بہترین چیزیں بناؤ اور لکھنے پڑھنے کا شغل جاری رکھو۔

اس کی محبت سے میں متاثر ہوگئی اور جلسے میں خود کو بدلنے میں مسرت محسوس کرنے لگی۔ وعدہ کیا اور گھر واپس لوٹ آئی۔ تیسرے چوتھے وہ اپنی ملازمہ کے ہاتھ محبت سے بھرپور خط بھیجتی اور خیریت منگاتی میرے لیے وہ خطوط مسیحا بن گئے

اسی دوران میں اس کی شادی ہوگئی اور وہ ہزاروں کا جہیز لے کر رخصت ہوگئی۔ میری بنائی ہوا اکثر چیزیں اس کے ساتھ رہیں۔

سال بھر بعد وہ غریب مرگئی۔ میں مذاق سے اسے پہلوان کہا کرتی تھی۔ لیکن خدا جانے کیا صدمہ پہنچا جو وہ دنیا سے روٹھ کر چل دی۔

اب میرا واحد شغل یہ رہ گیا کہ اس کے خطوط اکثر پڑھتی اور اس کی ہر بات مرنے کے بعد بھی پوری کرنی اپنی زندگی سمجھتی۔

میں ڈرنا ورنا سب بھول چکی تھی ـــ بلکہ اکثر برسات کی خوفناک بجلیاں چمکتیں اور گھر کے سب لوگ آوازیں دیتے کہ کمرے میں سے یہاں چلی آؤ لیکن میں اپنی مختصر سی جگہ تنہا رہنے کی عادی ہو چکی تھی۔ اب مجھے بہادری کے ساتھ رہنا آگیا تھا۔

قسمت کی بات ـــ کہ مجھے زندگی میں ہمیشہ تنہائیوں سے زیادہ واسطہ پڑا ـــ اور رفتہ رفتہ میں اپنی سہیلی کے کہنے کے مطابق افسانہ نگار بھی بن گئی۔ اس ہمت کا نتیجہ یہ رہا کہ آج "خوف" نام کا جذبہ مجھ سے کوسوں دور بھاگ چکا ہے اور قیام پاکستان کے بعد ایسی سنسان جگہ تنہا رہ رہی ہوں، جہاں دن میں بھی دل گھبرا جائے۔

اب میرا تمام وقت ناول نگاری میں گزرتا ہے اور پوری کی پوری رات مطالعہ میں۔ ہر سال کئی سانپ لان میں نکلتے ہیں پھر بھی میں خوف زدہ نہیں ہوتی۔ لاکھوں الجھنیں ذہن کو پیش آتی ہیں پھر بھی میں سکون سے رہتی ہوں۔ اتنے سکون سے کہ میرے جیسے حالات میں دوسرا پاگل ہو جائے

ٹھیک ایسے تنہا ماحول میں نیم دراز گھڑی کی ٹک ٹک سن کر دنیا کے ہر موضوع پر کتابیں پڑھتی ہوں ـــ "ڈیل کارنیگی" کی کتابیں پڑھ پڑھ کر میری ہمت اور بلند ہوگئی۔ اور خلیل جبران کو پڑھ کر ذرا فلسفی انداز میں سوچنے کی عادی ہو چلی۔ غالب۔ میر۔ فانی اور مشہور فنکاروں سے متاثر ہو کر اچھے اچھے شعر گنگنا سکتی ہوں ـــ مجھے خوشی ہوگی اگر یہ مضمون پڑھ کر ایک انسان بھی باہمت نڈر ہو جائے۔ زندگی میں " خوف " بڑی ہی ذلیل شے ہے جس سے انسان ترقی کی راہ نہیں پا سکتا۔

کبھی کبھی مجھے خوف کی باتیں یاد آیا کرتی ہیں تو میں حیران ہو کر سوچتی رہ جاتی ہوں! کیا یہ سب میری ہی حماقتیں تھیں! ـــ

آخر میں یہ ضرور کہوں گی کہ جو کچھ مجھ میں تبدیلی ہوئی یہ صرف محبت کا نتیجہ تھا۔ اگر میری سہیلی مجھے محبت بھرے لہجے میں دنیا کے نشیب و فراز بتا کر نہ سمجھاتی تو میں کچھ بھی نہ بن سکتی ـــ خدا معلوم پھر کیا ہوتا؟ آج میں ایک فنکار ہوں، ناول نگار ـــ !

خواتین کے لیے

ایام سے پہلے کی اداسی اور پژمردگی

عورتوں کے تلون نے طرح طرح سے ادبیات اور مختلف فنون میں جگہ پائی ہے اور عام طور پر ہر ملک میں عورتوں کی جذباتی تغیر پذیری اور تلون مزاجی کے تذکرے ہوتے رہتے ہیں۔

عورتوں کی یہ کیفیت، گو اس کے بیان میں اکثر مبالغہ سے کام لیا جاتا ہے، طبی سائنس کے حقائق سے زیادہ دور نہیں ہے۔ بہت واضح عضویاتی اسباب موجود ہیں جن کی بنا پر عورت کے جسم، ذہن اور جذبات میں باقاعدہ غیر معمولی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں ایام سے قبل یا ایام کے دوران میں ظاہر ہوتی ہیں۔

قریب قریب سب عورتوں کو اس امر کا اندازہ ہے کہ ایام کے دوران میں ان کا مزاج متغیر ہو جاتا ہے وہ کچھ پریشان اور آزردہ سی رہنے لگتی ہیں، بہت معمولی معمولی بے بنیاد باتوں پر برافروختہ ہو جاتی ہیں اور ذرا ذرا سی بات پر رونے لگتی ہیں۔ بعض کی گردن پر ایام سے چند روز پہلے ورم ہو جاتا ہے اور پستان کچھ بڑھے ہوئے معلوم ہونے لگتے ہیں اور تن جاتے ہیں۔

کبھی کبھی یہ علامتیں ایام کی مدت کے درمیان میں رونما ہوتی ہیں، اور قریب قریب ہمیشہ عارضی ہوتی ہیں یعنی ایک یا دو دن سے زیادہ موجود نہیں رہتیں۔ تھوڑا سا سرخ پانی سا اندام نہانی سے خارج ہوتا ہے جس کو دیکھ کر عام طور پر عورتیں یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ایام شروع ہو گئے لیکن وہ اگلے ہی دن بند ہو جاتا ہے۔

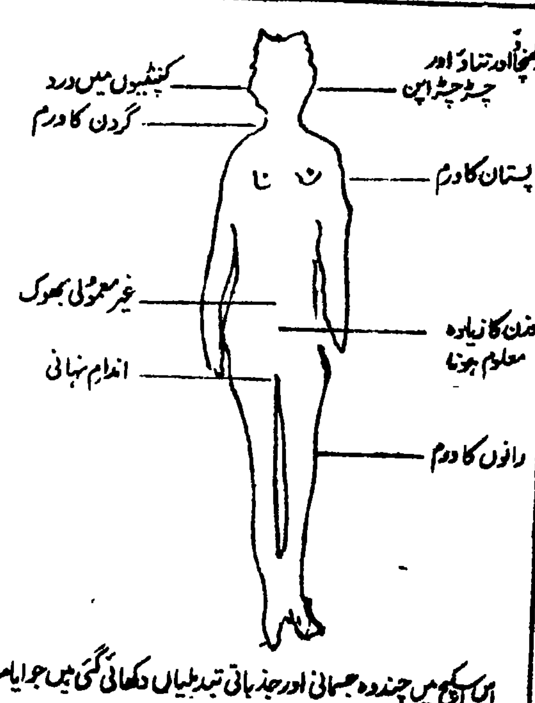
عموماً تمام جذباتی اور جسمانی علامتیں بہت ہلکی ہوتی ہیں۔ تھوڑے سے ضبط نفس سے عارضی جذباتی توازن حاصل کیا جا سکتا ہے۔

بہت سی عورتوں میں تبدیلیاں بغیر کسی تکلیف کے گزر جاتی ہیں اور ہو سکتا ہے کہ کبھی کبھی متذکرہ بالا مظاہر زیادہ بے ترتیب اور زیادہ نمایاں اور واضح ہوں۔ اصل میں یہ ایک مرضیاتی کیفیت ہے، جسے معالج ایام سے پہلے کا کھنچاؤ اور تناؤ کہتے ہیں۔ یہ کیفیت عموماً ایام سے پانچ سے آٹھ دن پہلے ظاہر ہوتی ہے اور ایام کے شروع ہونے یا ایام کے اختتام تک باقی رہتی ہے۔

اس حالت میں علامتیں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں اور عارضہ زیادہ اہم ہو سکتا ہے۔ سارے جسم میں تکلیف دہ تناؤ محسوس ہوتا ہے اور گردن پستانوں، رانوں اور بیرونی اعضائے تناسل کے رقبہ میں ورم ہو جاتا ہے۔ یا تو عورت کے سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے یا سر کے ایک طرف درد ہوتا ہے یا ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کنپٹیاں پھڑک رہی ہوں، ہاتھ پاؤں اور آنکھ کے پپوٹوں پر پسینہ آنے لگتا ہے۔

اکثر جسم کے وزن میں خاصا اضافہ ہو جاتا ہے جو کبھی کبھی دس پونڈ تک زیادہ ہو جاتا ہے۔ مریضہ کو پیشاب کم آنے لگتا ہے اور اکثر بھوک معمول سے زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ اور جسمانی علامتیں ظاہر ہو سکتی ہیں، مثلاً نارمل سے کچھ زیادہ حرارت، زردی مائل سفید سیال کا بیرونی اعضائے تناسل سے کافی مقدار میں بہنا۔ الرجک مظاہر جیسے دمہ وغیرہ۔ لیکن اعصابی عارضے ہمیشہ زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔

ان وقفوں میں کبھی کبھی مریضہ کی شخصیت بھی نہیں پہچانی جاتی۔ وہ بہت چڑچڑی ہو جاتی ہے اور اس میں کبھی



اس اسکیچ میں چند وہ جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں دکھائی گئی ہیں جو ایام سے پہلے کی اداسی اور پژمردگی کا سبب بنتی ہیں۔

مشکل کو حل کرنے کی اہلیت نہیں رہتی اور اس کی نیند بھی غائب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج بالکل بدل جاتا ہے، اس کی خواہشیں اس کے قابو سے باہر ہو جاتی ہیں۔ کبھی بہت شدید جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے کبھی انتہائی اداسی ظاہر ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی جنون کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ عورتوں سے جو تشدد کے جرائم سرزد ہوتے ہیں وہ اور دنوں کی بہ نسبت ایام سے قبل کے زمانے میں چار گنے زیادہ ہوتے ہیں۔ جو حادثے عورتوں کے موٹر چلانے کے دوران میں ہوئے ان کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کا تعلق زیادہ تر ایام کے دور سے تھا۔ بعض ناتجربہ کار حکام کا بیان ہے کہ جن عورتوں سے شہوانی جرائم سرزد ہوتے ہیں وہ بھی ایام کے قبل والے تناؤ کے اثر سے ہوتے ہیں۔

عام طور پر ایام کے آغاز یا اختتام پر یہ علامتیں غائب ہو جاتی ہیں اور مریضہ کی حالت نارمل ہو جاتی ہے لیکن ان ناخوشگوار حالات کی یاد بطور خود ایک قسم کے شدید جذباتی تلون کا سبب بنتی رہتی ہے۔

یہ بات ابھی تک یقینی طور پر معلوم نہیں ہو سکی ہے کہ ایام سے پہلے کے تناؤ کا اصل سبب کیا ہے۔ بہت سی حالتوں میں کوئی قطعی توضیح نہیں پیش کی جا سکتی۔ ماہرین امراض نسواں کی اکثریت کی رائے یہ ہے کہ یہ حالت ہارمونوں کے عدم توازن سے پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ایام کے دور کے دوسرے نصف حصے میں بڑھے ہوئے جنسی ہارمون کی سرگرمی، نمک اور پانی کو عورت کے جسم میں روک لیتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہی ان جسمانی علامات کا سبب ہو جو اس موقع پر رونما ہوتی ہیں۔ چڑچڑے پن کے زیادہ ہو جانے کا سبب رگوں پر اور دماغی بافتوں پر ورم کا آجانا ہو سکتا ہے۔

ایام سے قبل تناؤ کے اسباب ہارمونوں کے تضادِ عمل کی وجہ سے صرف پیچیدہ ہی نہیں بلکہ مختلف عورتوں میں مختلف ہوتے ہیں مگر علاج کے وقت اسباب کے علاج کی ضرورت نہیں ہے۔

بڑی کثرت سے ایسے علاج موجود ہیں، جن سے اس عارضی حالت میں افاقہ ہو سکتا ہے اور اس دشوار وقفہ کو عورت ہر مہینے سکون کے ساتھ گزار سکتی ہے۔ اپنے معالج سے دوا تجویز کرا کے استعمال کرنی چاہیے۔ تکلیف میں تخفیف کی دوا، سکون پیدا کرنے کی دوا یا کیفیت مزاج کو بہتر بنانے کی دوا، جو دوا بھی معالج تجویز کرے مفید ہوگی۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ ہر عورت کو ہر مہینے اپنے جسم میں عضویاتی تبدیلیوں کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ اسی کے ساتھ عورت کے خاوند کو، اس کے بچوں کو اور دوسرے عزیزوں اور اردگرد رہنے والوں کو بھی اس امر کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ یہ زمانہ خواتین کی مجبوری کا زمانہ ہوتا ہے اور ان کے مزاج میں جو تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، وہ نہ تو ہسٹیریا کی وجہ سے ہیں، نہ پاگل پن کا دورہ ان پر ہوا ہے اور نہ اس کا سبب محض خللِ اعصاب ہے، بلکہ یہ تبدیلیاں قدرتی اور عارضی ہیں۔

اپنے بچوں کو متعدّی بیماریوں سے بچائیے

سال کے یہ مہینے اسکول کے بچوں کے لیے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ یہ سردی کا موسم ہوتا ہے اور اس موسم میں بچوں کو بہت جلد انفلوئنزا، کھانسی اور دوسری متعدی بیماریاں ہو جاتی ہیں کلاسوں میں ساتھ بیٹھے ہوئے ایک بچے کی بیماری کا دوسرے بچے کو لگ جانا ایک عام بات ہوتی ہے۔ اسکول جانے والے بچوں کی یہ بیماریاں اتنی عام ہو گئی ہیں کہ والدین کوئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے بجائے انھیں ناگزیر سمجھنے لگے ہیں۔

پوچھا جا سکتا ہے کہ ایسی بیماریوں کے لیے احتیاطی تدابیر کیا ہو سکتی ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ سب سے پہلے بچے کی صحت عمومی پر توجہ دینی چاہیے تاکہ اس میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لیے قوتِ مدافعت بڑھ سکے۔ اپنے بچوں کو گرمیوں اور سردیوں کے موسم میں آزادی سے کھیلنے کودنے دیجیے تاکہ ان کا جسم دھوپ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔ دن ہو یا رات انھیں تازہ ہوا بھی زیادہ مقدار میں حاصل کرنے دیجیے اور گھر کے باہر انھیں ورزش بھی کرنے کا موقع دیجیے تاکہ ان کے جسم کا دورانِ خون ٹھیک رہے لیکن اس طرح کہ وہ تھکنے نہ پائیں۔ سردی سے بھی انھیں بچائیے لیکن زیادہ گرم کمروں میں رکھ کر نہیں اور نہ ہی بہت زیادہ گرم کپڑے پہنا کر۔

کسی وبا کے پھیلنے کی صورت میں بھی بچوں کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ انھیں بھیڑ بھاڑ میں نہ جانے دیا جائے۔ بعض حالات میں والدین کو اپنی تفریحات اور تقریبات کی بھی قربانی دینی پڑ سکتی ہے مثلاً بچوں کو کسی وبا سے بچانے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ گھر میں کوئی پارٹی نہ کی جائے اور نہ والدین سینما جائیں کیونکہ دونوں صورتوں میں چھوت پھیلنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ انفلوئنزا کی وبا میں بسیں، ٹرامیں اور ٹرینیں بھی خطرناک ہو سکتی ہیں، اس لیے بہتر ہوگا کہ بچوں کو ان میں سفر نہ کرنے دیا جائے اور اس وقت تک انھیں ایسے سفر سے باز رکھا جائے جب تک کہ وبا پر پوری طرح قابو نہ پا لیا گیا ہو۔

بیماریوں سے بچنے کی احتیاطی تدابیر میں غذا کا بھی ایک اہم رول ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کے بچوں کا ہاضمہ نہ خراب ہونے پائے۔ انھیں بہت سادہ غذائیں دیجیے۔ مرغن کھانوں، کیک پیسٹریوں، مٹھائیوں اور برف سے بنی ہوئی چیزوں سے بچوں کو بچائیے۔ انھیں خوب پکی ہوئی تازہ ہری سبزیاں کھلائیے اور ہرا دھنیا، سرسوں کا ساگ اور پکے ہوئے تازہ پھل بھی دیجیے۔ کہتے ہیں کہ صبح سویرے سنترہ کا ایک گلاس شربت ناشتہ سے پہلے پینا دافع امراض بن سکتا ہے۔

بعض اوقات والدین اپنے بچوں کے سینہ اور بازوؤں پر لال نشانات دیکھ کر بہت پریشان ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت پریشان ہونا مناسب نہیں بعض حالات میں یہ نشانات بدہضمی کے باعث بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ اپنے بچے کو اس حالت میں دیکھیں تو پریشان ہونے اور گھبرانے کے بجائے بہتر ہوگا کہ آپ اسے آرام سے لٹا کر اپنے معالج کو بلائیں اور گھر کے دوسرے بچوں کو خوف زدہ نہ ہونے دیں۔ بچے کے ٹمپریچر (درجۂ حرارت) کے بارے میں بے تکی باتیں کرنے کی عادت ترک کیجیے، کیونکہ اس سے آپ کو جو پریشانی ہوتی ہے وہ تو ہوتی ہی ہے۔ بیچارہ مریض بچہ بھی آپ کی پریشانیاں دیکھ کر ڈر جاتا ہے آپ اسے ہر طرح کا اطمینان دلائیے اور اس میں کسی قسم کا خوف نہ پیدا ہونے دیجیے معالج سے مشورہ کرنے کے بعد پریشانیاں اور دور ہو جائیں گی۔

تجربہ کار مائیں بچے کی پیشانی، ہاتھ اور لال ہوتے ہوئے گال چھو کر فوراً بخار کا اندازہ کر لیتی ہیں جب معالج آئے تو اسے تمام باتیں بتائیے اور اس کی ہر ہدایت پر پوری طرح عمل کیجیے۔ اگر معالج کی یہ ہدایت ہو کہ دن میں کئی بار بچے کا ٹمپریچر لیجیے تو ہر بار ٹمپریچر لینے کے بعد تھرمامیٹر دھو دیجیے کیونکہ تھرمامیٹر بھی نہ دھوئے جانے کی صورت میں بیماری پھیلنے کا ایک ذریعہ بن سکتا ہے۔

بچوں کو بیمار ہونے سے بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انھیں تندرست رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اصل میں صحت کی گراوٹ ہی ہر عمر کے لوگوں کو مختلف بیماریوں کا شکار بنا دیتی ہے۔ ایک بچے کی صحت ٹھیک رکھنے اور اسے نزلہ و زکام سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کی آنکھوں، ناک اور منہ کو صاف رکھا جائے بچے میں شروع ہی سے ناک سے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیے کیونکہ ناک سے سانس لینا بھی اچھی صحت کی ضمانت دیتا ہے۔ سانس لینے کا یہ طریقہ اس لحاظ سے بھی مفید ہے کہ اس سے ناک کی ہڈیاں خراب نہیں ہوتیں۔ ناک کا شیپ ٹھیک رہتا ہے اور بچے کو ٹانسل (حلق کا کوا) کی بیماریاں بھی نہیں ہونے پاتیں۔



بچوں کے لیے



جیسی نیت، ویسا پھل

یہ اب سے بہت دنوں پہلے کی بات ہے۔ ایک پہاڑی علاقہ میں ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔ اس گاؤں میں ایک مالدار عورت رہتی تھی۔ لوگ اسے للینا کہتے تھے۔ یہ بڑی خود غرض، لالچی اور مکار عورت تھی۔ اس کا گھر پکا اور بہت شاندار بنا ہوا تھا۔ پورا محل کا محل گھر کا تہہ خانہ شراب کے پیپوں سے اور کھتیاں اناج سے بھری رہتی تھیں۔

اس محل کے سامنے ایک غریب بیوہ کا جھونپڑا تھا اس کا نام جوسیا تھا۔ اس بے چاری کے ایک نہ دو پورے سات بچے تھے۔ نئے دن (نوروز) کے موقع پر بھی جوسیا کے گھر بس اللہ کا نام تھا۔ اس نے مٹکے میں سے جھاڑ جھوڑ کر آٹا نکالا اور روٹی پکانے بیٹھ گئی۔ ادھر للینا کے گھر میں کیسی کچھ چہل پہل تھی۔ طرح طرح کے پکوان پک رہے تھے۔ سب عزیز رشتہ دار اور ادھر ادھر کے مہمان جمع تھے۔ وہ ہنس بول رہے تھے، خوب قہقہے لگا رہے تھے، گا رہے تھے اور ناچ رہے تھے۔

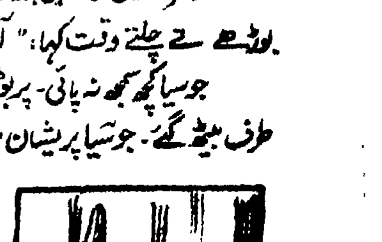


خدا کا کرنا اسی دن شام کو برف کا طوفان آیا۔ اس طوفانی موسم میں ایک تھکا ہارا اور لاچار بوڑھا جنگل میں سے نکلا اور للینا کے محل کی طرف بڑھا، اس نے دروازہ کھٹکھٹایا اور بڑی عاجزی سے بولا "مائی جی، ایک تھکے ہارے بوڑھے مسافر کو اپنے گھر میں ٹکا لو، خدا تمھارا بھلا کرے گا۔" مگر للینا بوڑھے کو دیکھتے ہی آپے سے باہر ہوگئی۔ بڑی ترش روئی سے چیخ کر بولی "چل ہٹ، دور ہو یہاں سے، موا، فقیرا، آج ہی کے دن منحوس صورت دکھانے کو رہ گئی تھی؟" اس نے جھٹکے سے دروازہ بند کیا اور اندر چلی گئی۔

بے چارا بوڑھا اس برتاؤ سے روہانسا ہوگیا۔ اس نے چاروں طرف نظر دوڑائی۔ سامنے ٹوٹی پھوٹی جھونپڑی نظر آئی۔ یہ غریب جوسیا کی جھونپڑی تھی، بوڑھا اسی طرف چل پڑا۔ جوسیا نے بوڑھے کو ہاتھوں ہاتھ لیا، عزت کی جگہ بٹھایا اور بڑی لجاجت سے بولی "بابا اس وقت ڈھنگ کا کھانا ہم آپ کو نہ کھلا سکیں گے، جو کچھ روکھی سوکھی ہے وہ حاضر ہے، آپ بڑے شوق سے آج کی رات یہاں آرام فرمائیے"۔ بوڑھے نے جوسیا کو دعائیں دیں اور بچوں کے ساتھ چولھے کے پاس بیٹھ گیا۔ وہ تھوڑی دیر میں بچوں سے گھل مل گیا اور مذاقیہ نقلیں کر کے انھیں خوب ہنسایا۔

دوسرے دن تڑکے ہی بوڑھا رخصت ہونے لگا۔ جوسیا نے رات کے بچے کھچے روٹی کے ٹکڑے بوڑھے کے تھیلے میں رکھ دیے۔ بوڑھے نے چلتے وقت کہا: "آج کی صبح جو کام بھی شروع کرو گی وہ بس سورج ڈوبتے ڈوبتے ختم ہو جائے گا۔"

جوسیا کچھ سمجھ نہ پائی۔ پر بوڑھے سے کچھ پوچھنے کی ہمت نہ ہوئی۔ اتنے میں ساتوں بچے ہاتھ، منھ دھو، دسترخوان کے چاروں طرف بیٹھ گئے۔ جوسیا پریشان ہوگئی، اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا، بچوں کو کیوں کر بہلائے۔ رات کے بچے کھچے ٹکڑے وہ بوڑھے کے تھیلے میں ڈال چکی تھی۔



اچانک اسے ایک بات یاد آئی۔ اس کے بکس میں لینن کا ایک اچھے قسم کا تھوڑا سا کپڑا رکھا تھا۔ اس نے سوچا لاؤ اسی کو للینا کے ہاتھ بیچ آؤں جو کچھ پیسے ملیں گے ان سے ان بچوں کے پیٹ کا سہارا ہو جائے گا۔

بکس کھول کر اس نے جی میں کہا "لاؤ، ذرا اسے ناپ کر تو دیکھوں کتنا ہوگا۔" پر اب وہ ناپ رہی ہے، ناپ رہی ہے، برابر ناپے جا رہی ہے، کپڑا ہے کہ ختم ہی نہیں ہوتا۔ ایسا لگتا تھا جیسے سفید دودھ کا دریا ہے جو اس بکس سے اُبل پڑا ہے۔ تھوڑی دیر میں اس کی جھونپڑی کپڑے سے بھر گئی اور دیکھتے دیکھتے جیسے آنگن میں برف کے ڈھیر لگ گئے۔ دوپہر کے وقت جوسیا نے اپنے پڑوسیوں کو مدد کے لیے بلایا۔ اس سفید لینن سے جھونپڑی ٹھسا ٹھس بھری تھی، آنگن بھرا تھا، آنگن سے باہر سڑک پر سفید لینن کے ڈھیر تھے۔ مزے کی بات یہ کہ بکس میں جوسیا کے ناپنے کے لیے کپڑا جوں کا توں موجود تھا۔ آخر شام ہوئی، سورج کا سرخ گولا پہاڑیوں کے پیچھے جا چھپا اور جوسیا کا بکس آپ سے آپ بند ہو گیا۔ جوسیا نے یہ سارا کپڑا بیچ ڈالا۔ بہت بڑی رقم ہاتھ آئی۔ اس نے نیا مکان بنایا اور بال بچوں سمیت بڑے آرام سے رہنے لگی۔ للینا کو جب جوسیا کی کہانی معلوم ہوئی تو بہت پچھتائی اور اپنے کو کوسنے لگی۔ اسے کیا خبر تھی کہ یہ موا بڈھا کوئی جادوگر تھا۔ اس نے دل میں کہا، خیر جو ہوا سو ہوا اب کے وہ بوڑھا ادھر آنکلا تو وہ ضرور اس کی تلافی کرے گی۔

آخر خدا خدا کر کے نئے سال کا دن پھر آیا۔ ہر طرف خوشی ہی خوشی، ہر طرف چہل پہل۔ اب کے للینا نے صبح ہی اپنے بچوں کو گاؤں کے باہر بھیج دیا اور تاکید کر دی کہ بڑے میاں کو دیکھتے رہیں۔ اتفاق کی بات آج بھی شام کو برف کا طوفان آیا۔ بچے بھاگتے ہوئے گھر کی طرف لوٹے اور بتایا کہ ایک بڑے میاں گاؤں کی طرف آ رہے ہیں۔ یہ خوشخبری سنتے ہی للینا دوڑتی ہوئی سڑک پر آ گئی اور جوں ہی بڑے میاں نظر آئے بڑھ کر سلام کیا اور بہت عاجزی سے بولی "کیا آج آپ میرے غریب خانہ میں آرام فرما کر مجھ پر احسان کریں گے؟" بوڑھے کو پچھلے سال کی بات یاد تھی۔ اس نے کہا "بھلا پچھلے سال تم نے اتنا دکھاوا کیوں کیا تھا؟"

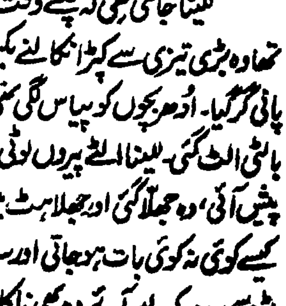


للینا جھٹ بولی "بابا پچھلے سال میں نہیں، میری بہن ہوگی۔ ان زمانے میں گھر کا سارا انتظام اسی کے سپرد تھا۔ ہم دونوں کی شکل و صورت ایک دوسرے سے بہت ملتی جلتی ہے مگر ہماری عادتیں بالکل ایک دوسرے سے نہیں ملتیں۔ وہ جس قدر روکھے مزاج کی ہے، اتنا ہی میرے دل میں خلوص اور انسانیت کا جذبہ ہے۔"

بوڑھے نے کہا "لوگوں کا جیسا دل ہوتا ہے جیسی نیت ہوتی ہے اسی کے مطابق انہیں پھل ملتا ہے۔" وہ للینا کے ہاں رات گزارنے پر راضی ہو گیا۔ اب کیا تھا، بوڑھے کی خوب آؤ بھگت کی گئی۔ پر اس میں خلوص سے زیادہ بناوٹ جھلکتی تھی۔ دوسرے دن صبح تڑکے یہاں سے رخصت ہوتے وقت بوڑھے نے کہا "آج کی صبح جو پہلا کام تم شروع کرو گی وہ شام تک ختم کر پاؤ گی۔"

للینا جانتی تھی کہ چلتے وقت بوڑھا یہی بات کہے گا۔ اس نے پہلے سے تیاری کر رکھی تھی۔ اپنے بکس میں اون کا بہت قیمتی کپڑا رکھ چھوڑا تھا وہ بڑی تیزی سے کپڑا نکالنے بکس کی طرف جا رہی تھی، راستے میں پانی سے بھری ہوئی بالٹی رکھی تھی۔ جلدی میں بالٹی میں ٹھوکر لگی، سارا پانی گر گیا۔ ادھر بچوں کو پیاس لگی تھی، گھر میں پانی تھا نہیں۔ اس نے سوچا لاؤ پہلے پانی بھر لاؤں۔ پانی بھر کر لوٹی تو سیڑھیوں پر پیر پھسلا، بھری بالٹی الٹ گئی۔ للینا الٹے پیروں لوٹی۔ کنویں سے دوسری بالٹی بھر کر لائی مگر سیڑھیوں پر پہنچ کر پھر وہی بات ہوئی۔ وہ پھر گئی اور پھر یہی صورت پیش آئی، وہ جھلا گئی اور جھلاہٹ میں نہ جانے کتنی بالٹیاں بھر لائی۔ وہ بہت سنبھل کر بہت احتیاط سے گن گن کر قدم رکھتی، مگر باہر نہ جانے کیسے کوئی نہ کوئی بات ہو جاتی اور سارا پانی الٹ جاتا۔ تھک کر اور عاجز آ کر للینا نے بچوں کو مدد کے لیے بلایا۔ پھر ان کے ساتھ بھی یہی ہوا۔ پڑوسی مدد کے لیے آئے وہ بھی ناکام رہے۔ سارا دن اسی طرح بیت گیا۔

شام ہونے کو آئی تو جوسیا بھی مدد کو پہنچی، وہ بھری بالٹی لے کر سیڑھیوں پر سے صحیح سلامت گزر گئی، پانی کا ایک قطرہ زمین پر نہیں گرا۔ پر وہ بالٹی، کمرے کے کونے میں رکھنے بھی نہ پائی تھی کہ سورج نے اپنا لال لال چہرہ پہاڑیوں کے پیچھے چھپا لیا۔ للینا بے چاری کو اتنا وقت ہی نہ ملا کہ اپنے کپڑے کی ناپ تول کرتی۔



بوڑھے مسافر نے سچ ہی کہا تھا "جیسی نیت ویسا پھل۔"

مولوی محمد حسین حسّان - دہلی

جنگلی باشندوں کی جنسی زندگی

عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ جنگلی باشندے جنسی توہمات اور رسوم کی پابندی کرنے کے باوجود جنسی اخلاقیات کا کوئی اصول اپنے سماج میں نہیں رکھتے۔ مہذب دنیا کے لوگوں کا یہ ایک غلط خیال ہے کیونکہ جنگلی باشندوں کی جنسی زندگی کا اگر بغور مطالعہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جائے گی کہ وہ بھی اپنی جنسی زندگی میں مہذب لوگوں کی طرح انتہائی سختی سے جنسی اخلاقیات کی پابندی کرتے ہیں۔ یہ رائے دریائے نیل کے قریب واقع افریقی قبیلوں کے انداز زندگی کا جائزہ لینے کے بعد قائم کی گئی ہے۔

افریقہ کے ایک علاقہ بحر الغزال میں جنسی اخلاقیات کے تحت شادی سے قبل دو جنسوں میں جنسی تعلق بالکل ممنوع ہے اور اگر کسی مرد اور عورت کے درمیان اتفاقاً جنسی تعلق پیدا ہو چکا ہے تو اغوا کرنے والے اپنا اقدام واپس لینا پڑتا ہے اور مغویہ لڑکی کو چاہے وہ حاملہ نہ ہوئی ہو عزت و آبرو کا معاوضہ ایک تحفہ کے طور پر دینا پڑتا ہے جو عموماً مویشیوں کی شکل میں ہوتا ہے۔

شادی کو ان قبائلی علاقوں میں بھی بڑی اہمیت حاصل ہے اور رشتہ ازدواج اتنا ہی مضبوط اور پختہ ہوتا ہے جتنا کہ ہم اپنے سماج میں دیکھتے ہیں۔ یہاں حرام کاری بھی، خواہ وہ شوہر سے سرزد ہوئی ہو یا بیوی سے انتہائی سخت سزا کا جرم سمجھی جاتی ہے۔ اگر کسی عورت سے ایسی کوئی غلطی ہو جاتی ہے تو اسے اپنے گناہ سے نجات پانے کے لیے اقبال گناہ کرنا پڑتا ہے اور مجرم فریق کو ہرجانہ بھی ادا کرنا پڑتا ہے بعض حالات میں گناہ کو بالکل ختم کرنے کے لیے ایک بھیڑ بھینٹ چڑھائی جاتی ہے۔

افریقہ کے لیو قبیلہ میں اگر کوئی مرد کسی لڑکی سے ناجائز جنسی تعلق رکھتا ہے تو اسے لڑکی کے والدین کو بھاری جرمانہ ادا کرنا پڑتا ہے اور اگر اس جنسی تعلق سے کوئی بچہ پیدا ہو گیا ہے تو وہ لڑکی کے والدین کی ملکیت قرار دیا جاتا ہے۔

شادی اور سگائی کی ان میں بھی وہی اہمیت ہوتی ہے، جو مہذب دنیا میں ہے۔ اس لیے اگر کوئی شخص کسی ایسی لڑکی کے ساتھ ناجائز جنسی تعلق رکھتا ہے جس کی سگائی کسی دوسرے مرد سے ہو چکی ہے تو اسے حرام کاری سمجھا جاتا ہے۔ اکثر لڑکیوں کی آٹھ سال کی عمر میں ہی منگنی ہو جاتی ہے۔

حرام کاری کے زیادہ واقعات رشتہ داروں کے درمیان ہوتے ہیں ایسے جرائم میں اغوا کرنے والے کو ہرجانہ کے علاوہ ایک بھیڑ کی قربانی بھی دینی پڑتی ہے۔ اس بھیڑ کے دو ٹکڑے کر کے ایک مغویہ عورت کے رشتہ داروں کو اور دوسرا اغوا کنندہ کے رشتہ داروں کو دے دیا جاتا ہے، اس قربانی کا مقصد یہ یقین دلانا ہوتا ہے کہ کیے ہوئے گناہ سے کسی فریق پر کوئی تباہی نہیں آئے گی اور نہ نوزائیدہ بچہ کی موت واقع ہوگی۔ اکثر حرام کاری کے گناہ کی اس طرح بھی تلافی کر دی جاتی ہے کہ بے قصور فریق خود یا اس کا کوئی قریبی رشتہ دار مجرم کی بیوی یا اس کی کسی قریبی رشتہ دار عورت کے ساتھ زنا کرے اور ایسے انتقام سے لٹی ہوئی آبرو گویا واپس مل جاتی ہے، خواہ وہ مرد کی ہو یا اس کی بیوی کی۔

شادی کی رسم میں ایک عورت کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ شادی کے پہلے دن اپنے شوہر سے اپنے پچھلے گناہوں کا اقرار کر لے اور اس شخص سے بھی، جو پہلی بار اس کے ساتھ مباشرت کر رہا ہو، پھر اس عورت کے بتائے ہوئے شخص کو اپنی بے گناہی ثابت کرنے کے لیے بار بار ابلتے ہوئے پانی میں ہاتھ ڈالنا پڑتا ہے اگر اس کے ہاتھ پر گرم پانی کا اثر نہ ہو تو اسے بے قصور سمجھا جاتا ہے۔

ان قبائلیوں کے خیال میں اگر عورت شادی کے پہلے دن یا کسی مرد کے ساتھ جنسی مواصلت سے پہلے اپنے پچھلے گناہوں کا اعتراف نہ کرے تو عین ممکن ہے کہ اس کا بچہ مردہ پیدا ہو اور وہ خود بھی زچگی کی تکلیف سے مر جائے۔ کوئی مرد اگر کسی حاملہ عورت کے ساتھ جنسی تعلق رکھتا ہو اور اس عورت کا حمل گر جاتا ہے یا اس کے مردہ بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس مرد کو قاتل قرار دے دیا جاتا ہے اور ایسے سنگین جرم پر بھاری ہرجانہ ادا کرنا پڑتا ہے۔

افریقہ کے ان جنگلی باشندوں کے بارے میں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ مرد اگر ننگے گھومتے ہیں تو ان کی عورتیں اپنے جسم کے نچلے

کا تھوڑا اہمیت پردہ ضرور کرتی ہیں لیکن بعض قبیلوں کے قواعد وضوابط بالکل مختلف ہیں۔ مثلاً جھیل وکٹوریہ کے مشرق اور شمال میں واقع علاقوں کو ہی لے لیجیے۔ یہاں کے مردوں اور عورتوں کو بہت زیادہ جنسی آزادی حاصل ہے یہاں تک کہ اگر کسی مرد سے کوئی عورت حاملہ بھی ہو جاتی ہو تو بھی کسی کو قابل سزا نہیں سمجھا جاتا۔ شادی میں مردوں سے زیادہ عورتوں کو آزادی ہوتی ہے اور یہ ایک شوہر کا اپنا پرائیویٹ معاملہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی "بد چلن" بیوی کو سزا دے یا اسے معاف کر دے۔ مگر ایک ہی گروہ کے لوگوں میں جنسی تعلقات کو برا سمجھا جاتا ہے اور ایسے مرد یا عورت کو سخت سزا دی جاتی ہے۔

اس قبیلہ میں جنسی ہیجان پیدا کرنے والے رقص، دونوں جنسوں کا ختنہ، شادی کی تقریبات اور فصل کی بوائی و کٹائی کے دوران زنا کرنے اور جنسی اعضا کی پرستش کرنے کا عام رواج پایا جاتا ہے۔ یہاں جنسی زندگی کو جادو کے اثر سے قابو میں رکھا جاتا ہے اور اچھی فصل پیدا کرنے اور شکار میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے حرام کاری کو اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس قبیلہ میں عورتیں کچھ نہیں پہنتیں اور مرد عموماً چمڑے کا ایک ٹکڑا اپنے جسم پر لپیٹے رہتے ہیں اور اگر وہ ننگے گھومتے ہیں تو کم سے کم اپنی ساس کی موجودگی میں ضرور کوئی کپڑا لپیٹ لیتے ہیں۔ اگرچہ ان قبیلوں میں جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے بہت زیادہ جنسی آزادی ہے لیکن پھر بھی جنسی معاملات کے لیے کچھ سخت اصول بھی نافذ ہیں بعض حالات میں زن و شو کے تعلقات کو ناپاک قرار دیا جا سکتا ہے۔

اب تک ہم نے دو قبیلوں کے حالات زندگی کا جائزہ لیا ہے جن کی جنسی رسوم متضاد ہیں۔ ایک طرف جنسی اخلاقیات کی سخت پابندی کی جاتی ہے اور دوسری طرف جیسے کھلی چھوٹ ہوتی ہے اور اب ایک تیسرے قبیلہ کا حال سنیے جو لیک ڈسٹرکٹ کے شمال اور مشرق میں ملتا ہے اور جو خانہ بدوش سمجھا جاتا ہے۔ اس قبیلہ کی جنسی زندگی میں آزادی اور پابندی کی ملی جلی کیفیت ملتی ہے۔

یہاں شادی سے قبل جنسی تعلقات لڑکیوں کے لیے ممنوع ہیں لیکن لڑکوں کے لیے نہیں۔ ناجائز جنسی تعلقات میں صرف حمل کو قابل سزا سمجھا جاتا ہے اور اس میں دونوں فریق مجرم تصور کیے جاتے ہیں۔ منگنی ہو جانے کے بعد لڑکیوں کی سخت نگرانی کی جاتی ہے اور انھیں ان کے منگیتر لڑکوں سے بھی بہت دور رکھا جاتا ہے تاکہ دونوں میں شادی سے قبل جنسی تعلق نہ پیدا ہو سکے۔

اس قبیلہ میں دوشیزگی کی بڑی اہمیت ہے جس کی شادی کے بعد باقاعدہ جانچ پڑتال کی جاتی ہے۔ اگر کسی بیوی کی دوشیزگی شادی سے پہلے خراب ہو چکی ہو تو مرد اسے طلاق دے دیتے ہیں شادی ہو جانے کے بعد زن و شو کے انفرادی تعلقات کچھ نرم پڑ جاتے ہیں اور ایک مرد شادی کے بعد کئی مدخولائیں بھی رکھ سکتا ہے لیکن انھیں بیوی کا درجہ نہیں ملتا۔ ان قبیلوں کی شادی شدہ عورتوں کو اپنی زندگی سے الگ رہنا پڑتا ہے یعنی انھیں دوسرے مردوں سے زیادہ گھلنے ملنے کی اجازت نہیں ہوتی لیکن مرد اپنے گروہ کے اندر اپنی بیویاں کا آپس میں تبادلہ کرتے رہتے ہیں اور مہمانوں کو اپنی بیویاں بطور خاطر تواضع پیش کرتے ہیں۔

ان تینوں قبیلوں کے حالات کا جائزہ لینے کے بعد ظاہر ہے کہ ہم یہ نتیجہ بھی نکال سکتے ہیں کہ ان میں سے کسی قبیلہ میں جنسی اخلاقیات کی پوری طرح پابندی نہیں کی جا سکتی کیونکہ ان قبیلوں کی زندگی اور صنعتی ضرورتیں انھیں مختلف لوگوں سے ملنے جلنے کے لیے بھی مجبور کرتی ہیں اور ایسی حالت میں بہت سے اصولوں کی لازمی طور پر خلاف ورزی ہو جاتی ہے۔ تاہم ان تین قبیلوں کی زندگی میں اب بھی بہت فرق نظر آتا ہے۔

وزن اٹھانا

اگر سو مختلف معالجوں سے پوچھو کہ بوجھ اٹھانے اور جسمانی ورزش کے متعلق ان کی کیا رائے ہے تو طرح طرح کے جواب ملیں گے ممکن ہے ان میں بہت سے جسمانی تربیت کے لیے ورزش کا کورس لینے کے زیادہ خلاف نہ ہوں مگر ہاں ہر معالج یہ معلوم کرنا چاہے گا کہ لڑکا جو اس قسم کا کورس لینا چاہتا ہے اسے کوئی ایسی بیماری تو نہیں ہے جس میں زیادہ سخت ورزش سے اضافہ ہو جائے مثلاً دل یا پھیپھڑوں کی کسی بیماری میں شدید قسم کی ورزش سے ضرر اضافہ ہو جائیگا۔ لیکن طب کی دنیا میں بہت ہی کم ایسا ہوتا ہے کہ ایک نوجوان آدمی کو جسم کی تربیت سے روکا جائے سترہ اٹھارہ برس کی عمر میں جسمانی تربیت پر دلچسپی لینا بالکل قدرتی بات ہے جنگ عظیم کے ختم ہونے کے بعد سے جسمانی تربیت کی طرف بہت زیادہ لوگ رجوع ہونے لگے اس مقصد کے لیے بہت سے ماہوار رسالے نکلنے لگے ان رسالوں میں جسمانی تربیت کے بہت سے کورسوں یا سلسلۂ اسباق کے اشتہارات شائع ہونے لگے۔ پرانے کلب بہت وسیع ہو گئے اور نئے نئے کلب قائم ہونے لگے وزن اٹھانے کی تربیت کے نئے آلات زیادہ استعمال ہونے لگے اور اب یہ آلات بہت سے کھیلوں کا سامان بنانے والے کارخانوں میں تیار ہونے لگے۔ جسمانی تربیت اور وزن اٹھانے کی جماعتیں پہلے سے بہت زیادہ تعداد میں جسمانی تربیت کے مقابلوں کی تنظیم کرنے لگیں۔ طب پٹھوں کے نشوونما کی تربیت کے اصولوں کی قدر افزائی کرتی ہے۔

ڈاکٹر جسمانی تربیت کی ورزشوں کو "ترقی پذیر مقاومت کی ورزشیں" کہتے ہیں کیونکہ وہ مقاومت کے خلاف کی جاتی ہیں اور تدریجی طور پر جیسے جیسے پٹھے مضبوط سے مضبوط تر ہوتے جاتے ہیں انھیں ترقی دیتے رہتے ہیں۔

اساسی تربیت:۔ اولمپک کسرتوں میں بھی اساسی تربیت میں جسمانی ورزش اور وزن اٹھانا شامل کر لیا گیا ہے۔ ان سے دوڑ میں جست کرنے میں، لوہے کا چکر پھینکنے میں، بانس ٹیک کر جست کرنے میں، تیرنے میں، وزن کی پھینکائی میں اور کشتی کھیلنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بہت سے پیشہ ور کلب اپنے کھیلنے والوں کو جسمانی ورزش اور وزن اٹھانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ آرسینل نے حال ہی میں ایک برطانوی ہیوی ویٹ کو وزن اٹھانے کی تربیت دینے کے لیے مقرر کیا ہے۔ لندن اور دوسرے شہروں کے بہت سے پرائیویٹ کلب اور جمناسٹک گھروں میں بہت سے پیشہ ور اتالیق جن میں ڈاکٹر بھی شامل ہیں، وزن اٹھانے کی مشق کرا رہے ہیں۔

ڈمبل اور مگدر وغیرہ قسم کی چیزوں سے پٹھوں پر تھوڑے ہی عرصے میں خاصی سخت محنت پڑتی ہے، جو لوگ مختلف دھندوں میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے یہ صحت مند رہنے کے آسان اور اچھے طریقے ہیں۔

لڑکیوں کو بھی وزن اٹھانے کا شوق ہو چلا ہے مردوں کی طرح ان کے پٹھوں میں ابھار پیدا نہیں ہوتا۔ کچھ تو اس لیے کہ ان کی جلد کے نیچے چربی کی ذرا موٹی تہہ ہوتی ہے اور کچھ اس لیے کہ وہ ہلکے وزن اٹھاتی ہیں، پھر بھی وہ وزن اتنے بھاری ضرور ہوتے ہیں کہ ان کے پٹھوں کو تقویت پہنچا سکیں اور سخت بنا سکیں۔ فلم اور ٹیلی ویژن کے بہت سے مشہور ستارے وزن اٹھانے کی باقاعدہ مشق کر رہے ہیں۔

اس کے باوجود جسم کو بہتر بنانے کے لیے وزن اٹھانا ابھی عام طور پر رائج نہیں ہے اور بہت سے لوگ جن میں چند ڈاکٹر بھی شامل ہیں اسے پسند نہیں کرتے۔ ایسا کیوں ہے؟ شاید سب سے بڑی غلط فہمی وزن اٹھانے کے متعلق یہ ہے کہ پٹھوں کے نشوونما سے خاص طور پر اس وقت جب پٹھے اچھی طرح ابھر آتے ہیں، آدمی سست پڑ جاتا ہے اور بھدّا اور بھونڈا معلوم ہونے لگتا ہے مگر یہ صحیح نہیں ہے۔ بہت سے پہلوان اور کسرتی آدمی وزن اٹھانے کا کورس پورا کرنے کے بعد جو اپنی طاقت کے ہنر اور کرتبوں کا مظاہرہ کرتے ہیں وہ اس کا ثبوت ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ امیچور اتھلیٹک ایسوسی ایشن نے وزن اٹھانے کی ورزشوں کو اساسی تربیت کے لیے منظور کیا ہے اور ایک کتاب شائع کی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ وزن اٹھانے کی ورزشیں کس طرح کرنی چاہییں۔

جو لوگ اپنا جسم کسرتی بناتے ہیں ان کا مقصد اپنی تندرستی ٹھیک کرنا، جسم میں قوت پیدا کرنا اور کھیلوں میں دلچسپی لینا ہوتا ہے، گویا تمام جسمانی سرگرمیوں میں استعداد بہم پہنچانا ان کا خاص مقصد ہوتا ہے۔ وزن اٹھانا ہزارہا سال سے کسی نہ کسی صورت میں ایک نہایت مقبول اور ہر دلعزیز ورزش رہا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ وزن اٹھانے کی ورزشوں سے بہت جلد فائدہ محسوس ہونے لگتا ہے اور یہ فائدہ مستقل ہوتا ہے، عارضی نہیں۔

ناولوں میں طِب (ایک مختصر ڈراما)

مترجم: ابوالانثار

(مسٹر ازلٹرینیٹ انگریزی کے مشہور ڈراما نویس اور ناول نویس تھے۔ انکا ایک نہایت دلچسپ مختصر ڈراما کہ ہم ناولوں میں طب کے عنوان سے شائع کر رہے ہیں)

کردار:

کورا پراؤٹ۔ ایک مقبول ناول نویس بیوہ، عمر ۳۰ سال۔
ایڈریان پراؤٹ۔ اس کا سوتیلا لڑکا، عمر ۲۰ سال۔
ٹامس گارڈنر۔ ایک ڈاکٹر، عمر ۳۵ سال۔
کرسٹائن ایلنڈشیم۔ مسز پراؤٹ کی سیکریٹری، عمر ۲۰ سال۔

سین:

مسز پراؤٹ کا کمرہ، بیچ میں ایک بڑی میز ہے۔ اِدھر اُدھر کرسیاں ہیں۔ ایک کونے میں ایک چھوٹی میز پر ٹائپ رائٹر ہے۔ بڑی میز پر چند کتابیں رکھی ہیں اور اخباروں کے تراشے ہیں۔ کرسٹائن میز کے پاس ایک کرسی پر بیٹھی ہوئی مسز پراؤٹ کا انتظار کر رہی ہیں۔

مسز پراؤٹ تیزی سے آتی ہیں، کسی خیال میں محو ہیں۔ بڑی میز سے دور ایک آرام کرسی پر لیٹ جاتی ہیں۔

کرسٹائن: تسلیم مسز پراؤٹ، مجھے شبہ ہے کہ آپ ابھی تک سو رہی ہیں۔

مسز پراؤٹ: کیا میرے چہرے سے ایسا معلوم ہو رہا ہے؟

کرسٹائن: چہرے سے تو معلوم نہیں ہو رہا ہے لیکن میری قوتِ مشاہدہ بہت تیز ہے اس کی مدد سے میں اکثر صحیح نتیجہ پر پہنچ جاتی ہوں۔

مسز پراؤٹ: ہاں تو میرے متعلق تمہارا مشاہدہ کیا ہے؟

کرسٹائن: تین ہفتے میں دو مرتبہ آپ صبح کو پانچ منٹ دیر کرکے آئی ہیں۔

مسز پراؤٹ: بس، یہ بتاؤ میرے ناول تو کچھ بےجان نہیں ہوتے جا رہے ہیں؟

کرسٹائن: نہیں مسز پراؤٹ۔ اچھا تو اب کام شروع کر دوں میں؟

مسز پراؤٹ: (کچھ بے پروائی سے) ہاں اور (گلا صاف کرتے ہوئے) آج اخبار کے تراشوں میں تو کوئی خاص بات نہیں ہے؟

کرسٹائن: نہیں کوئی خاص بات تو نہیں ہے (تراشے اٹھاتے ہوئے) مارننگ کال کہتا ہے "ہر سطر ذہانت اور طباعی سے لبریز ہے"۔

مسز پراؤٹ: (کچھ خوش ہو کر) ہوں!

کرسٹائن: ڈیلی رپورٹر کہتا ہے "کورا میں بڑی صلاحیتیں ہیں وہ بڑی ذہین اور طباع ہیں۔ لیکن وہ بھی ہمارے ان چند بڑے ناول نویسوں میں سے ہیں جنھیں گرامر سیکھنے کے لیے کسی اسکول میں جانا چاہیے"۔

مسز پراؤٹ: پھر وہی گرامر کا رونا۔ کسی معزز خاتون سے اس طرح گرامر کا ذکر کرنا بڑی بدتمیزی ہے۔ مگر رپورٹروں کو ذوقِ سلیم سے کیا تعلق اب مجھے اور تراشے نہ سناؤ۔ چلو کام شروع کرو۔

کرسٹائن: اس وقت کیا لکھوائیے گا۔ السٹریٹڈ منتھلی کے لیے مختصر افسانہ لکھنا ہے۔ آپ نے افسانہ سنیچر کو دینے کا وعدہ کیا ہے۔ برٹش ریویو کے لیے "عورتوں کی تفریحیں" والا مضمون لکھنا ہے۔ کل ہی انھوں نے تقاضے کا خط لکھا ہے اور پھر "ہارٹ اٹیک" (درد دل) تو چل ہی رہا ہے۔

مسز پراؤٹ: میرے نزدیک "ہارٹ اٹیک" ہی اس وقت ٹھیک رہے گا۔ کچھ طبیعت اِدھر چل رہی ہے۔ ہاں بتاؤ کہاں تک ہوا ہے۔

کرسٹائن: ("ہارٹ اٹیک" والی نوٹ بک اٹھا کر پڑھتی ہے) "مریض کا بےجان پیکر سنگ مرمر کی طرح سنگ مرمر کی عمل جراحی والی میز پر پڑا ہوا تھا ڈاکٹر نے کہا "نرس! اسپنج کہاں ہے؟" یہاں تک آپ نے لکھا ہے۔

مسز پراؤٹ: ہاں مجھے یاد ہے، نئی سطر "ایزابل نے بہت اطمینان سے اس کی طرف دیکھا"۔

"اور ڈاکٹر سے کہا "مجھے ڈر ہے ڈاکٹر کہ آپ نے بےخیالی میں وہ اسپنج مریض کے پیٹ کے اندر چھوڑ دیا اور ٹانکے لگا دیے۔"

ڈاکٹر نے کہا "جہنم واصل! تم ٹھیک کہتی ہو"۔

ٹھیک ہے کرسٹائن۔

کرسٹائن: (شارٹ ہینڈ میں لکھتے ہوئے) اور مسز پراؤٹ نہایت عمدہ ہاں میں آپ سے یہ کہنا تو بھول ہی گئی "فورم" میں آپ کے ناولوں میں طبی معاملات کی صحت کے متعلق جو حملہ کیا گیا تھا اس کو کسی

گم نام لکھنے والے کا وہ مضمون یاد ہوگا نا۔ بھلا سا عنوان تھا اس کا "ناولوں میں طب" ہاں تو ڈیلی اسنیل نے نورسم کی حمایت میں ایک پہلا اڈیٹوریل لکھ ڈالا ہے۔

کرسٹائن: کیا آپ کی کچھ طبیعت خراب ہے؟

مسز پراؤٹ: (اپنی آنکھیں پونچھتے ہوئے) کچھ نہیں کرسٹائن! یوں ہی کچھ طبیعت اچاٹ سی ہو رہی ہے۔

کرسٹائن: مسز پراؤٹ جب سے آپ نے ایڈریان کو اپنے گھر سے نکالا ہے آپ خوش نہیں رہتیں۔

مسز پراؤٹ: نہیں تمھارا خیال بالکل غلط ہے۔ کرسٹائن تم اچھی طرح جانتی ہو کہ میں نے ایڈریان کو اس لیے گھر سے نکالا ہے کہ وہ تم سے محبت کرتا تھا اور اس سے ہمارے کام میں خلل پڑتا ہے تمھیں اس کا ذکر نہیں کرنا چاہیے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم نے اس کی ہمت افزائی ہی کیوں کی تھی۔

کرسٹائن: میں نے اس کی ہمت افزائی نہیں کی تھی میں نے صرف برداشت کیا تھا اور وہ اس لیے کہ وہ آپ کا سوتیلا لڑکا ہے۔ میں اب سے پہلے کسی ایسی خاتون ناولسٹ کی سکریٹری نہیں رہی ہوں جس کا کوئی سوتیلا لڑکا ہو۔ مجھے معلوم نہیں تھا کہ میرے فرائض میں کیا کیا داخل ہے میں تو ہر طرح قابل اطمینان طور پر اپنے فرائض ادا کرنا چاہتی ہوں۔

مسز پراؤٹ: تم بے شک قابل اطمینان طور پر اپنے فرائض ادا کرتی ہو۔ اچھا اب اس ذکر کو چھوڑو۔

کرسٹائن: (اپنی نوٹ بک اٹھا کر پڑھتی ہے۔)
"ڈاکٹر نے کہا، جہنم واصل، تم ٹھیک کہتی ہو۔"

مسز پراؤٹ: کرسٹائن تم نے یہ بھی معلوم کیا کہ "ناولوں میں طب" والے مضمون کا مصنف کون ہے۔

کرسٹائن: اچھا آپ کو اس مضمون سے پریشانی ہو رہی ہے۔ ارے رے بتائیے بھی۔ بے شک وہ نہایت رکیک قسم کا حملہ تھا۔ مگر آپ کو اس کی کیا فکر ہے کہ کوئی کیا کہتا ہے۔ نقاد تو بکا ہی کرتے ہیں۔

مسز پراؤٹ: اس مضمون سے مجھے تکلیف پہنچی ہے۔ اسی لیے میں نے تم سے کہا تھا کہ اس کے لکھنے والے کا پتہ لگاؤ۔

کرسٹائن: میں نے لیچ کلب میں پوچھا تھا۔

مسز پراؤٹ: ان لوگوں کا کیا خیال ہے؟

کرسٹائن: وہ تو سب مجھ پر ہنس پڑے اور کہنے لگے کہ کون نہیں جانتا کہ مضمون خود مسز پراؤٹ نے لکھا ہے تاکہ بحث چھڑے اور ان کا چرچا ہو۔

مسز پراؤٹ: پھر تم نے کیا کہا؟

کرسٹائن: میں نے کہا تم بے وقوف ہو۔

مسز پراؤٹ: ٹھیک کہا (ذرا رازدارانہ انداز میں) کرسٹائن مجھے معلوم ہے وہ مضمون کس نے لکھا ہے اور جہاں تک میرا خیال ہے میرا شبہ غلط نہیں ہے۔

کرسٹائن: (دلاسا دیتے ہوئے) مگر وہ تو اسی مکان کے نیچے کے حصے میں رہتے ہیں اور وہ روز شام کو آپ کے پاس آتے ہیں۔

مسز پراؤٹ: (سسکیاں لیتے ہوئے، ذرا تیز آواز میں) یہ تم سے کس نے کہا؟

کرسٹائن: میں آپ سے التجا کرتی ہوں کہ آپ پریشان نہ ہوں۔ دیکھیے مجھ سے یہ خانساماں نے کہا تھا میں نے اس سے پوچھا نہیں تھا۔ دیکھیے مجھ سے یہ توقع نہیں کی جا سکتی کہ میں پہلے سے یہ سمجھ لوں کہ جس کے یہاں میں کام کرتی ہوں اس کا خانساماں منہ کھولے گا تو کیا کہے گا اس لیے میں بے قصور ہوں۔

مسز پراؤٹ: اچھا کرسٹائن تمھارا کیا خیال ہے کیا وہ مضمون ڈاکٹر گارڈن نے لکھا ہے؟

کرسٹائن: نہیں، ڈاکٹر گارڈن نے وہ مضمون ہرگز نہیں لکھا۔ علاوہ اس کے وہ روز شام کو آپ کے یہاں آتے ہیں۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ وہ آپ کو پسند کرتے ہیں۔ یہ بات خود میں نے دیکھی ہے۔

مسز پراؤٹ: یہ ٹھیک ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ اس کے باوجود انھوں نے وہ مضمون لکھا ہو۔

کرسٹائن: تو کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ اس مضمون کا مصنف بحیثیت انسان کے آپ کو پسند کرتا ہے، مگر بحیثیت ایک ڈاکٹر کے آپ سے نفرت کرتا ہے۔

مسز پراؤٹ: مجھے یہی شبہ ہے میں کہتی ہوں ڈاکٹروں کو اپنے پیشے سے واسطہ رکھنا چاہیے۔ وہ ناول نویسی کے فن میں اپنی ٹانگ کیوں اڑاتے ہیں۔

کرسٹائن: لیکن ناول نویس طب میں اپنی ٹانگ کیوں اڑاتے ہیں!

مسز پراؤٹ: تم میری بات کبھی نہیں سمجھو گی۔ اچھا چھوڑو اس قصے کو، ہاں

کہاں تک لکھا ہے؟

کرسٹائن: "ڈاکٹر نے کہا جہنم وہاں اتم ٹھیک کہتی ہو"

مسز پراؤٹ: (گلا صاف کرکے) "میز اپل سے مسکراتے ہوئے چمکتا ہوا چاقو اپنے ہاتھ میں اٹھالیا (ایک بڑی سی ہچکی لے کر) اور کرسٹائن مجھے یقین ہے کہ ڈاکٹر گارڈن ہی نے وہ مضمون لکھا ہے (دونوں ہاتھ سینہ پر رکھ کر رونے لگتی ہے)۔

کرسٹائن: (اٹھ کر مسز پراؤٹ کے پاس آتے ہوئے) آپ کو کیا ہو گیا ہے آج مسز پراؤٹ۔ آپ جا کر آرام کیجیے۔

مسز پراؤٹ: تم ٹھیک کہتی ہو کرسٹائن! (اٹھ کر لڑکھڑاتے ہوئے چلتی ہے) لو یہ نوٹ ڈاکٹر گارڈن کو دے دینا وہ آتے ہوں گے اور کہہ دینا کہ ان کے سوال کا جواب نفی میں ہے۔

کرسٹائن: اب آپ جا کر سو جائیے۔ (مسز پراؤٹ جاتی ہیں)

کرسٹائن کوئی گیت گنگناتے ہوئے اپنی کرسی پر بیٹھ جاتی ہے۔ پھر سوچنے لگتی ہے کہ آخر وہ کیا سوال ہو سکتا ہے جس کا جواب نفی میں ہے۔

کمرے کے دروازے پر دستک کی آواز

کرسٹائن: کون ہے اندر آجاؤ۔ (ڈاکٹر گارڈن آتے ہیں)

کرسٹائن: آداب عرض ہے ڈاکٹر گارڈن۔ آج آپ اس وقت کہاں نکل آئے؟۔

گارڈن: مسز پراؤٹ نے مجھے ملاقات کا یہی وقت دیا تھا۔

کرسٹائن: مگر وہ بہت پہلے تو وہ کسی سے ملتی نہیں ہیں۔ آپ کو کیا وقت دیا تھا

گارڈن: انھوں نے بارہ بجے کا وقت دیا تھا۔

کرسٹائن: (گھڑی دیکھ کر) مگر اس وقت تو دس بجنے میں پچیس منٹ ہیں وقت کی پابندی بڑی اچھی چیز ہے۔ مگر آپ نے تو اس کو فنونِ لطیفہ کی بلندیوں تک پہنچا دیا ہے!۔

گارڈن: میں انتظار کروں گا۔

کرسٹائن: مگر آج مسز پراؤٹ کی طبیعت ناساز ہے میں نہیں کہہ سکتی وہ کسی سے ملیں گی یا نہیں

گارڈن: کیا بات ہے آخر کیا ہو گیا انھیں، شام تک تو وہ خاصی اچھی تھیں؟

کرسٹائن: کچھ نہیں، یوں ہی کچھ تھکن سی ہے۔ بڑے آرٹسٹ سب نازک مزاج ہوتے ہیں نا۔

گارڈن: اچھا کرسٹائن تم بھی کورا کو ایک بڑا آرٹسٹ مانتی ہو؟۔

کرسٹائن: کون انھیں بڑا آرٹسٹ نہیں مانتا۔ کیا آپ نہیں مانتے؟۔

گارڈن: میں..... میری کیا پوچھتی ہو۔ میرے نزدیک تو وہ بے مثال۔ مس ایورشیم، کیا تمھیں کبھی کسی سے محبت ہوئی ہے؟

کرسٹائن: محبت! اب یہ میں آپ کو کیا بتاؤں!

گارڈن: نہیں نہیں بتاؤ۔ اس میں حرج کیا ہے؟۔

کرسٹائن: اچھا سنیے۔ میں اپنا دل کھول کر آپ کے سامنے رکھے دیتی ہوں ممکن ہے آپ مجھے کچھ مدد بھی دے سکیں۔ آپ ایڈریان کو تو اچھی طرح جانتے ہی ہیں اور آپ کو اس غریب کے اس گھر سے نکالے جانے کا حال بھی معلوم ہے۔ ڈاکٹر! میں اور ایڈریان ہم دونوں ایک دوسرے سے بہت محبت کرتے ہیں۔ مسز پراؤٹ اس محبت کو ایک حزینہ بنا دینے پر تلی ہوئی ہیں۔ انھوں نے صرف ایڈریان کو گھر سے نکالا ہی نہیں، بلکہ اُسے اس گھر میں قدم رکھنے کو منع کر دیا ہے۔

گارڈن: مگر اس کی کوئی معقول وجہ ضرور ہوگی۔

کرسٹائن: ان کے نزدیک ضرور ہوگی۔ ذرا سوچیے تو سہی۔ ہم چاہیں تو ابھی شادی کر لیں، مگر میں مسز پراؤٹ کو پریشان کرنا نہیں چاہتی۔ آپ انھیں سمجھائیے کہ اگر میں ایڈریان سے شادی کر لوں گی تو ان کے کام میں کوئی حرج واقع نہیں ہوگا۔

گارڈن: میں خوشی سے تمھاری مدد کرنے کو تیار ہوں۔ مگر یہ تم نے کیوں کر سمجھ لیا کہ مسز پراؤٹ پر میرا کوئی اثر ہے؟۔

کرسٹائن: مجھے اچھی طرح معلوم ہے۔ آپ کو مسز پراؤٹ سے محبت ہے۔ یہ ناممکن ہے کہ آپ کا اثر ان پر نہ ہو۔

گارڈن: اچھا تمھیں یہ معلوم ہے کہ میں کورا سے محبت کرتا ہوں۔

کرسٹائن: مجھے ہی کیا سب کو معلوم ہے۔ خانساماں کو معلوم ہے۔

گارڈن: معلوم ہے تو کیا حرج ہے۔ ساری دنیا کو معلوم ہو جائے تو مجھے پروا نہیں۔ آج شام تک یا مجھے اُن کا شوہر بننے کی عزت حاصل ہو جائے گی یا میں اس دنیا سے رخصت ہو جاؤں گا۔

کرسٹائن: لیکن تم نے اُن کے سامنے شادی کی تجویز پیش کی تھی نا اور اس کا جواب تمھیں آج صبح ملنا چاہیے تھا۔

گارڈن: ٹھیک ہے یہی وجہ تھی کہ میں ساڑھے نو بجے ہی یہ سمجھ بیٹھا تھا کہ دیر ہو گئی۔

کرسٹائن: اچھا سنو! مسز پراؤٹ نے مجھ سے کہا تھا کہ اگر تم آؤ تو کہہ دوں کہ آج وہ کسی سے نہیں ملیں گی۔

گارڈن: مگر انھوں نے ملنے کا وعدہ جو کیا تھا!

کرسٹائن: انھوں نے ایک نوٹ آپ کو دینے کے لیے لکھوایا تھا۔

گارڈن: لاؤ وہ نوٹ مجھے دو۔ تم نے پہلے کیوں نہیں دیا۔

کرسٹائن: ابھی اس پر دستخط نہیں ہوئے۔ کہو تو میں پڑھ کر سنا دوں۔

گارڈن: اچھا سناؤ۔ جلدی سناؤ۔

کرسٹائن: تو سنو: "تمھارے سوال کا جواب..."

گارڈن: پڑھو پڑھو، آگے چلو۔

کرسٹائن: "اثبات میں ہے۔" اچھا بتلائیے۔ اب تو آپ اس دنیا سے رخصت نہیں ہوں گے میں نے آپ کی جان بچا لی۔

گارڈن: بے شک۔ تم نے میری جان بچا لی۔ مگر اس وقت کو ان سے ملوں گا ضرور۔

کرسٹائن: میرا کہنا مانیے۔ آج ان سے ہرگز نہ ملیے۔

گارڈن: خیر جیسی تمھاری مرضی۔ اچھا تو میں تمھیں ایک بات بتا دوں۔ ایڈریان یہاں آج آنے والا ہے۔ اس نے ایک پوری اسکیم بنائی ہے۔ دستک کی آواز۔ ایڈریان اندر داخل ہوتا ہے۔

گارڈن: اچھا مجھے جانے دو۔ مجھے بہت ضروری کام ہے (گارڈن چلے جاتے ہیں)

کرسٹائن: تم یہاں کیسے آ گئے مسز پراؤٹ دیکھیں گی تو کیا کہیں گی؟۔

ایڈریان: میں کہاں آ گیا جو شخص آپ کے سامنے کھڑا ہے وہ ڈیلی اسنیل کا نمائندہ ہے اور مسز پراؤٹ سے ملاقات کر کے یہ معلوم کرنے آیا ہے کہ "ناولوں میں طب" کا اگر وہ کوئی جواب لکھنا چاہیں تو اسنیل اسے خوشی سے چھاپے گا۔

کرسٹائن: اچھا یہ بات ہے مگر ایڈریان تمھیں یہ معلوم ہے کہ وہ مضمون کس نے لکھا؟

ایڈریان: کیوں، نہیں۔

کرسٹائن: میرے اچھے ایڈریان۔ مجھے بتاؤ کس نے لکھا ہے وہ مضمون۔

(کرسٹائن ایڈریان کا ہاتھ پکڑ لیتی ہے۔ ایڈریان اُسے اپنی طرف کھینچ لیتا ہے

عین اسی وقت مسز پراؤٹ گھبرائی ہوئی کمرے میں آتی ہیں)

مسز پراؤٹ: کرسٹائن! وہ کمبخت خانساماں بھاگ گیا [illegible]

کرسٹائن: اس وقت آپ کچھ پریشان معلوم ہوتی ہیں۔ مسز پراؤٹ [illegible] ایڈریان کی طرف

اشارہ کر کے، ڈیلی اسنیل کا نامہ نگار آپ سے ملنا چاہتا ہے۔

مسز پراؤٹ: ایڈریان!

ایڈریان: ہاں ممّا!

مسز پراؤٹ: بیٹھ جاؤ۔ تم یہاں کیوں آئے، تمھاری کیسے ہمت پڑی؟

ایڈریان: میں ڈیلی اسنیل کا نامہ نگار ہوں میں اس لیے آیا ہوں کہ "ناولوں میں طب" والے مضمون کے متعلق آپ کی رائے معلوم کروں۔ اسنیل اس مضمون کے متعلق خاص طور پر آپ کی رائے معلوم کرنا چاہتا ہے۔

مسز پراؤٹ: (افسردہ ہو کر، پھر اسی مضمون کا ذکر آیا۔) اچھا ایڈریان تمھیں یہ معلوم ہے کہ وہ مضمون کس نے لکھا؟

ایڈریان: مجھے معلوم ہے۔

مسز پراؤٹ: وہ کون ہے۔ اس کا نام کیا ہے؟۔

ایڈریان: لکھنے والے نے وہ مضمون کسی برے خیال سے نہیں لکھا۔ بے شک اس سے وہ کچھ روپیہ حاصل کرنا چاہتا تھا، مگر اس کا خاص مقصد بدلا لینا تھا۔ اُسے تکلیف پہنچائی گئی تھی۔ اس کے بدلے میں وہ بھی تکلیف پہنچانا چاہتا تھا۔ وہ طب سے زیادہ واقف نہیں ہے۔ وہ طب کا محض ایک طالب علم ہے، مگر پھر بھی اس نے رنگ جما دیا۔

مسز پراؤٹ: اس کا نام کیا ہے؟

ایڈریان: ایڈریان پراؤٹ!

مسز پراؤٹ: کیا یہ صحیح ہے؟

ایڈریان: ممّا! سوچو تو تم نے میرے ساتھ کیا کیا۔ تم نے میرے دل کی کلی کو، جو محبت کی پتّی اور خوش گوار ہواؤں سے کھل جانا چاہتی تھی، مسلنے کی کوشش کی۔ تم نے میری زندگی کی بہار کو (کرسٹائن کی طرف دیکھ کر) خزاں میں بدل ڈالا۔ اس بہار کو جسے میں دنیا میں سب سے زیادہ عزیز رکھتا تھا۔ باپ کے گھر کا آرام چھڑا کر تم نے مجھے سڑک پر نکال دیا۔

مسز پراؤٹ: ایڈریان سچ بتاؤ۔ وہ مضمون تمھارا ہی تھا نا؟

ایڈریان: ہاں ہاں ممّا وہ میرا ہی تھا۔ مگر تم ناراض ہونے کے بجائے اس سے خوش معلوم ہوتی ہو کہ وہ مضمون میں نے لکھا ہے۔ کہو تو میں اس کا ثبوت دے دوں اور وہ چیک تمھیں دکھا دوں جو اس مضمون کا معاوضہ ملا ہے۔

مسز پراؤٹ: اچھا جاؤ لے آؤ۔ اگر تم نے وہ چیک مجھے دکھا دیا تو تمھارا

سالا تصور معاف کر دیں گی۔

ایڈریان (مسکراتا ہوا چلا جاتا ہے)

مسز پرائوٹ: کرسٹائن۔ کیا سچ مچ یہ مضمون ایڈریان ہی نے لکھا ہے (مسکراتی ہیں)

کرسٹائن: اب اس میں کیا شک ہو سکتا ہے۔ ایڈریان کبھی جھوٹ نہیں بولتا ہے۔

مسز پرائوٹ: کیا ڈاکٹر گارڈن آ گئے؟

کرسٹائن: جی ہاں وہ آ گئے۔ میں نے آپ کا نوٹ انھیں پڑھ کر سنا دیا۔

مسز پرائوٹ: تم نے غضب کیا۔ ذرا سنانا مجھے، کیا تھا وہ نوٹ؟

کرسٹائن: درحقیقت یہ تمھارے سوال کا جواب اثبات میں ہے۔

مسز پرائوٹ: کتنی اچھی ہو تم کرسٹائن!

(دونوں ایک دوسرے کو دیکھ کر مسکراتی ہیں)

(ڈاکٹر گارڈن آتے ہیں)

ڈاکٹر گارڈن: کیسی طبیعت ہے تمھاری کورا؟

مسز پرائوٹ (مسکراتے ہوئے) میری طبیعت بالکل ٹھیک ہے۔

(ایڈریان آتا ہے)

ایڈریان: اچھا ڈاکٹر صاحب بھی موجود ہیں۔ (چک مسز پرائوٹ کو دیتا ہے)

ڈاکٹر: ہاں۔ اور یہیں رہنے کے لیے موجود ہوں۔

مسز پرائوٹ: میں ڈاکٹر گارڈن سے شادی کر رہی ہوں ایڈریان۔ اور دیکھو وہ لڑکی جو کونے میں کرسی پر بیٹھی ہے اسے لے جاؤ اور اس سے شادی کر لو۔

ایڈریان: آپ کی اجازت ہے؟

مسز پرائوٹ: ہاں میری اجازت ہے۔ لو یہ اپنا چک لو۔ آج سے کرسٹائن میری سیکریٹری نہیں ہے۔ میں نے تمھارے لیے پانچ سو پونڈ سالانہ مقرر کر دیے ہیں۔

ایڈریان: ممّا!

ڈاکٹر: کورا، تم فرشتہ ہو۔

مسز پرائوٹ: تم میں صرف ایک آرٹسٹ ہوں۔

عجائبِ عالم

سات مہینے سے بے ہوش

برسٹل میں فرینچے اسپتال میں ایک ایسا مریض زیرِ علاج ہے جو گزشتہ سات ماہ سے بے حس و حرکت پڑا ہوا ہے اس کی زبان بھی بند ہے۔ وہ موٹر سائیکل کے ایک حادثہ میں سر پر زخم آجانے کی وجہ سے اس اسپتال میں داخل کیا گیا تھا اور اس وقت سے اب تک بے ہوش پڑا ہے۔ اس کی عمر ۲۲ سال ہے وہ فٹ بال کا ایک بہت اچھا کھلاڑی ہے، اس کے ماں باپ روزانہ اسے دیکھنے اسپتال میں آتے ہیں

مردہ لڑکی زندہ ہو گئی

ماسکو جیبٹ سرجری انسٹی ٹیوٹ کے ایک ڈاکٹر نے ایک لڑکی کا بہت کامیاب آپریشن کیا۔ یہ لڑکی جس کا نام تیانہ ہے، ایک عرصے سے دل کی تکلیف میں مبتلا تھی اور ڈاکٹروں کی رائے یہ تھی کہ یہ تکلیف دل کا آپریشن کیے بغیر دور نہیں ہوسکتی چناں چہ ڈاکٹر الکزنڈر ریبکیروف نے اس کے دل کا آپریشن شروع کیا۔ لڑکی بہت کمزور تھی اور تھوڑی ہی دیر میں اس کے قلب کی حرکت بند ہوگئی۔ ڈاکٹر نے آپریشن روک دیا اور دل کی مالش کرنے لگا چند منٹ بعد دل پھر حرکت کرنے لگا اور مردہ لڑکی زندہ ہوگئی اور ڈاکٹر نے آپریشن کامیابی کے ساتھ مکمل کرلیا۔

آدمی کی آنکھ میں کتے کی آنکھ کا ڈھیلا

فرانس کے ایک فوجی سرجن نے اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ اس نے آدمی کی آنکھ میں کتے کی آنکھ کے ڈھیلے کا باہری پردہ کامیابی کے ساتھ لگا دیا۔ انھوں نے اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ اس تجربے سے آنکھ کی جراحی میں ایک انقلاب آجائے گا۔

مرد مرنے کے بعد اولاد پیدا کرسکے گا

روس کے ایک سائنس داں پروفیسر جیبن اورشانڈ نے پیرس میں بیان دیا کہ اب اس بات کا امکان ہو گیا ہے کہ مرد کے مادہ تولید سے اس کے مرنے کے صدیوں بعد بچہ پیدا کیا جاسکے گا۔

انھوں نے یہاں فرانس کی کم درجہ حرارت کی انجمن کو خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ایک عورت نے اپنے شوہر کے مادہ منویہ کو محفوظ کر رکھا تھا۔ ایک ٹرک کے حادثے میں اس کی موت کے بعد اس نے اس مادہ منویہ کو سوئی کے ذریعہ اپنے رحم میں داخل کرلیا اس طرح اس کے دو بچے پیدا ہوئے۔

اس نے مادہ منویہ کو محفوظ رکھنے کے لیے گلیسرین کو انگریزی طریقہ سے استعمال کیا تھا۔ پروفیسر اوشانڈ نے کہا کہ اب میرا خیال یہ ہے کہ مادہ تولید کو کم سے کم درجہ حرارت میں رکھ کر محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

ایک کتے کے دو سر لگا دیے

ماسکو کے ایک اخبار "ماسکوا یوننگ" نے بتایا کہ روسی سائنس داں ایک کتے کی گردن پر ایک دوسرے پلے کا سر جوڑ دینے میں کامیاب ہوگئے۔ ماسکو کے میڈیکل انسٹی ٹیوٹ میں اس آپریشن کے وقت کولمبیا کے سائنس داں ڈاکٹر گرتیک اور ناروے کے سرجن کرسچین کیلین بھی موجود تھے۔ اخبار نے بتایا کہ دو سروں والا کتا اچھی طرح ہے اور وہ دونوں سروں کو کاٹنے اور کھانا کھانے کے لیے استعمال کر رہا ہے۔

بارہ برس کی لڑکی کے بچہ پیدا ہوا

گلاسگو کے ادک بینک اسکول میں ایک ۱۲ سالہ لڑکی کے پیٹ سے ایک ۷ پونڈ وزن کا لڑکا پیدا ہوا۔ اسکاٹ لینڈ میں یہ سب سے کم عمر کی ماں ہے۔ اس کی صحت اچھی ہے۔

لڑکا آپریشن کرکے پیدا کیا گیا۔ لڑکی کے رشتہ داروں نے بچے کو گود لینے کا انتظام کرلیا ہے۔ لڑکی ایک سیکنڈری اسکول کی طالب علم ہے۔ پولیس اسی اسکول کے ایک لڑکے سے پوچھ گچھ کر رہی ہے۔ ایک ڈاکٹر لکھتا ہے کہ برطانیہ میں بارہ سال کی عمر کی بچیوں کے بچے پیدا ہونے کے اور ریکارڈ موجود ہیں بلکہ ایک دفعہ ایک گیارہ سال کی لڑکی بھی حاملہ ہوگئی تھی پھر بھی ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

بے فکری سے عمر بڑھتی ہے

نیروبی میں ایک مسلمان عورت ہے جس کی عمر ایک سو گیارہ برس ہے۔ وہ کہتی ہے کہ "عمر کے طویل ہونے کا راز بے فکری ہے کبھی کسی چیز کی پروا نہ کرو"۔ مسز حافظ قاری سعید احمد، جو اس نوآبادی میں سب سے عمر کی عورت ہیں، ۱۰۵ سال کی عمر تک اچھی طرح سرگرم عمل رہیں اور گھر کا سارا کام خود کرتی تھیں۔

اب ان کی نظر بہت کمزور ہوگئی ہے مگر اب بھی روزانہ چند گھنٹے اپنے ۳ بھائیوں اور پوتے پوتیوں میں بسر کرتی ہیں۔ وہ روزانہ صبح کی

ہوتی ہیں اور نماز پڑھ کر اور کافی کی ایک پیالی پی کر پھر سو جاتی ہیں اور دن کے نو بجے پھر بیدار ہوتی ہیں۔ ان کے ناشتے میں روٹی، دودھ اور ایک انڈا ہوتا ہے۔ ان کے دوپہر کے کھانے میں شوربا ضرور ہوتا ہے۔ شام کو چار بجے وہ چائے پیتی ہیں اور رات کو نو بجے اپنے بستر میں لیٹ کر ریڈیو سنتی ہیں۔ پچھلے پچاس برس سے وہ سگریٹ پیتی ہیں۔ آج کل وہ دس سگریٹ روز پی لیتی ہیں اور بغیر سہارے کے چل پھر نہیں سکتیں۔

مسز احمد راولپنڈی میں پیدا ہوئی تھیں اور اپنے خاوند کے ساتھ ۱۸۹۵ء میں کینیا آئی تھیں۔ ان کے خاوند ۶۰ سال کی عمر میں ۱۹۱۶ء میں انتقال کر گئے اور ان کا لڑکا ۵۰ برس کی عمر میں ۱۹۴۵ء میں راہی ملک عدم ہوا۔

پیدائش کے وقت بچے کا وزن پندرہ پونڈ

میلبورن آسٹریلیا کے رائل ویمن اسپتال میں حال ہی میں ایک بچہ پیدا ہوا ہے جس کا وزن پندرہ پونڈ آٹھ اونس ہے۔ کہتے ہیں اتنا بڑا بچہ اب سے پہلے آسٹریلیا میں کبھی پیدا نہیں ہوا۔

بچہ کا نام رہین اسٹیگنو ہے۔ اس کی ماں اب سے پانچ سال پہلے مالٹا سے آئی تھی۔ مسز سٹیگنو کے تین بچے اور ہیں۔ ان میں سے دو کا وزن پیدائش کے وقت بارہ پونڈ گیارہ اونس اور بارہ پونڈ نو اونس تھا۔

موسیقی سے بیماروں کا علاج

ماہر موسیقی مسٹر ایس۔ آر کپتو سوامی، جو موسیقی کے ایک ماہوار رسالے کے ایڈیٹر بھی ہیں فرماتے ہیں کہ موسیقی سے بیماروں کا علاج ہو سکتا ہے۔ اپنے اس نظریے کو واضح کرنے کے لیے انھوں نے کئی مثالیں دی ہیں۔ ریاست میسور سنگیت ناٹک سنگم میں تقریر کرتے ہوئے کپتو سوامی صاحب نے کہا کہ بائبل میں اور ویدوں میں کہا گیا ہے کہ سارا سنسار آواز کا دست نگر ہے۔ گوتم بدھ نے بین کی مدد سے دھرم کا پرچار کیا۔ فیثاغورس نے موسیقی کے ذریعہ علاج کرنے کی ہدایت کی ہے۔ متو سوامی دکشتیار راگ پوروکو لوکرچی سے درد کا علاج کرتے تھے۔ راگ جے جے ونتی سے فالج کو آرام ہو جاتا ہے۔ بہاگ سے خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ دیپک سے آگ روشن ہو جاتی ہے۔ میگھ سے پانی برسنے لگتا ہے۔ تان سین کے گرو ہری داس سوامی اسی راگ کا گر زہریلے سانپوں کو مغلوب کر لیتے تھے۔

بچوں کو جوتا نہ پہننا چاہیے

ہرٹفرڈ شائر (انگلستان) کے میڈیکل آفیسر ڈاکٹر جیمس ڈنلپ فرماتے ہیں کہ بچوں کو کم سے کم اسکول میں جوتا نہ پہننا چاہیے۔ جوتا پہننا قدرت کے منشا کے خلاف ہے۔ انسان کا پیر جوتا پہننے کے لیے نہیں بنا تھا۔ جب اسکول میں ورزش کرائی جائے تب تو جوتا اور جرابیں ضرور اتار دینی چاہییں۔ ڈاکٹر ڈنلپ نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ پیر کی چھوٹی موٹی تکلیفوں میں اب بہت اضافہ ہو گیا ہے لیکن اگر ابتدا ہی میں ان کا علاج کیا جا سکے تو تکلیف نہیں بڑھے گی۔ لڑکے اگر ننگے پیر رہیں تو اول تو پیر میں کوئی عارضہ ہو گا ہی نہیں اور ہوا تو جلدی سے اس کا پتہ چل جائے گا اور علاج کیا جا سکے گا۔

گنجے پن کا علاج آپریشن سے

برازیل کے سابق صدر گیتولیو ورگاس کے بڑے صاحبزادے ڈاکٹر لوتھیرو ورگاس نے دعویٰ کیا ہے کہ میں نے ایک ایسا آپریشن ایجاد کیا ہے جس سے گنجے پن کو بالکل آرام ہو جاتا ہے۔ وہ اس آپریشن کی رپورٹ ساؤ پالو میں ہونے والی ایک میڈیکل کانفرنس میں پیش کریں گے۔

ڈاکٹر ورگاس نے اخباری نامہ نگاروں کو بتایا کہ یہ آپریشن ایک غدہ کو منتقل کر کے اور مقامی تخدیری عمل کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور بہت کامیاب ثابت ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک پینسٹھ سالہ عورت کا جو بالکل گنجی تھی، میں نے آپریشن کیا۔ آپریشن کے چند ہفتے بعد ہی اس کے سر پر سیاہ بال نکل آئے۔

کینسر کا نیا علاج

قاہرہ کے اخبار الشمس کا بیان ہے کہ ڈاکٹر یاسین عبدالغفار پروفیسر طب عین شمس یونیورسٹی نے کینسر (سرطان) کا ایک نیا علاج دریافت کر لیا ہے۔ کہتے ہیں علاج نوے فی صدی کامیاب ہوا ہے۔ یہ علاج انجکشن کے ذریعہ کیا جاتا ہے جو چار مہینے تک جاری رہتے ہیں۔ انجکشن کی دوا ڈاکٹر غفار خود تیار کرتے ہیں، لیکن ابھی تک انھوں نے یہ ظاہر نہیں کیا ہے کہ وہ دوا کیا ہے۔ وہ پچھلے چار سال سے تجربات کر رہے ہیں۔ یہ تجربات انھوں نے ایک خاص نسل کے چوہوں پر کیے ہیں، جو امریکا اور برطانیہ سے منگائے گئے تھے۔ الشمس کا بیان ہے کہ بعض اوقات انھیں ایک ایک چوہے کے لیے ایک ایک ہزار مصری پونڈ صرف کرنے پڑے۔

فکاہات

گوشت کا اہتمام اتنا مشکل نہیں ہوتا جتنا اس کا ہضم کرنا۔

(ایچ - جی - لوان)

محبت بھوک سے کبھی نہیں مرتی لیکن بدہضمی سے اکثر مر جاتی ہے۔

(زمینوں ڈی لینکس)

اس کے جسم میں دماغ اتنا نہیں ہے جتنی انتڑیاں (یا اس میں عقل کم مگر ہمت زیادہ ہے)

(جوان رسے)

گٹھیا کے لیے ہر طبیب گھٹیا۔

(ایچ - جی - لوان)

سر میں ایک بال برش کے دو بالوں سے بہتر ہوتا ہے۔

(اولیور ہرفورڈ)

اس کی کیا وجہ ہے کہ پہلے سفید بال سب سے آگے اور سیدھے ہوتے ہیں؟

(فرینک میک کینے ہبارڈ)

سفید بال بڑھاپے کی علامت ہیں نہ کہ عقل کی۔

(یونانی کہاوت)

اگر آپ ایک سفید بال اکھاڑیں گے تو اس کے ماتم کے لیے سات اور آموجود ہوں گے۔

(پینسلوینیا کی جرمن کہاوت)

رات کو کنگھا کرو، اس سے نسیان پیدا ہوتا ہے

(امریکن نیگرو کہاوت)

اس کا مصرف خون روکنے والے آلے کے طور پر ہی ہے اتلاف کرنا

(مارگریٹ ہیلی)

چابک دست: وہ شخص جو دونوں طرف کی جیبیں یکساں صفائی کے ساتھ کاٹ سکے

(امبروز بیرس)

بچے کی ہتھیلی مت دھوؤ، اس سے اس کی قسمت دھل جاتی ہے۔

(امریکن نیگرو کہاوت)

ہاتھ: ایک خاص آلہ، جو انسانی بازو کے آخر میں لگایا جاتا ہے اور عام طور پر کسی کی جیب میں ڈالنے کے کام آتا ہے

(امبروز بیرس)

اچھے ناچنے والوں کے پیر اُن کے سروں سے بہتر ہوتے ہیں۔

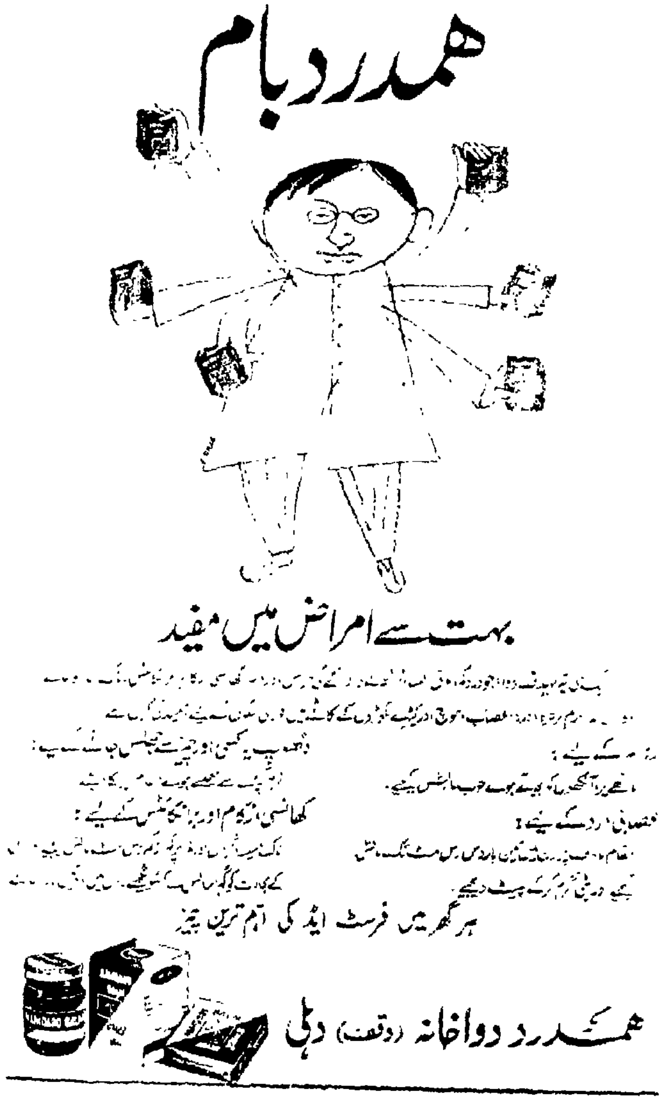
(ٹامس فلر)

ایک سر سے دو بہتر ہوتے ہیں۔

(انگریزی کہاوت)

جیسے میرے جسم پر سر ہے، ایسے ہی پن کے سر ہوتا ہے۔

(جوناتھن سوئفٹ)



همدرد بام
بہت سے امراض میں مفید
ہر گھر میں فرسٹ ایڈ کی اہم ترین چیز
همدرد دواخانہ (وقف) دہلی




فوری تسکین
کے لئے
سُعالین زود اثر اور تسکین دہ ہے۔ منہ
میں رکھتے ہی اس کے بخارات حلق کی خراش کو
دور کرتے ہیں۔ یہ سانس کی نالیوں کو صاف
کرتی ہے اور کھانسی کو روکتی ہے۔
سُعالین
کھانسی، نزلہ اور زکام کی
بہترین دوا۔
ہمدرد
دہلی - کانپور - پٹنہ

جلد ۲۸ : مارچ ۱۹۵۹ نمبر ۳

رسالہ ہمدرد صحت دہلی

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

اداریہ

آپ کا ہمدرد صحت اور آپ کا تعاون

آپ کا ہمدرد صحت اس بار کچھ تبدیلیوں، کچھ ترقیوں کے ساتھ حاضر ہو رہا ہے۔ ویسے تو اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ ہمدرد صحت اپنی عمر کی ہر منزل اور ہر دور میں اپنے قارئین کی نوازشوں اور دلچسپیوں کا مرکز رہا ہے اور ہر مرحلہ پر ہماری خدمت کو ہمدرد صحت کے کرم فرماؤں نے قدر افزائی کے کلمات ہی سے نوازا ہے اور یہی وجہ ہے کہ حالات کی ناسازگاری اور راہ کی مشکلات کے باوجود ہمدرد صحت کو افادیت اور خدمت کی بلندیوں تک پہنچانے میں اپنی طرف سے کوئی کسر نہ اٹھا رکھی گئی اور ہمدرد صحت ابتلا و آزمائش کے ہر دور سے گزرتا ہوا اپنی عمر کے ۲۷ سال پورے کر چکا ہے۔

تعلیم اور صحت دونوں مل کر کردار کی تعمیر کرتے ہیں۔ ایک کامیاب اور خوش گوار زندگی کے لیے ایک اچھے کردار کی تعمیر اور ایک اچھے کردار کے لیے تعلیم و تن درستی لازم ہیں۔ "صحت مند فرد" کے وجود کے لیے صحت مند معاشرہ کا قیام لابدی ہے۔ معاشرہ میں صحت مند رجحانات پیدا کرنے کے لیے ذہنی اصلاح کی ضرورت ہے۔ ایک بیمار معاشرہ جو خود صحت اور تعلیم سے عاری ہو، ایک بیمار فرد ہی کو جنم دے سکتا ہے۔ سماجی مسائل بھی ہماری دلچسپی کے مستحق ہیں۔ مسائل کے تجزیہ کے لیے ان کا مجموعی جائزہ ضروری ہے۔ ایک ایک مسئلہ مشین کے ایک ایک پرزہ کی طرح علیحدہ علیحدہ نہیں رکھا جا سکتا۔

ماہنامہ "ہمدرد صحت" جسمانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ معاشرتی بیماریوں اور اخلاقی امراض کو بھی بیخ و بن سے اکھاڑ پھینکنے کا ہمیشہ سے داعی رہا ہے کہ سماجی برائیاں اور اجتماعی کمزوریاں ہی جسمانی بیماریوں کی اصل وجہ ہوتی ہیں اور ملک و قوم کی بھلائی ان تمام پہلوؤں کی اصلاح میں مضمر ہے۔ بدلتے ہوئے حالات کے پیش نظر ہمدرد صحت میں کچھ معنوی اور صوری تبدیلیاں کی گئی ہیں۔ موضوعات کے دائرے کو کچھ وسیع کیا گیا ہے۔ بعض نسبتاً کم مقبول عنوانات کو خارج کر دیا گیا ہے اور اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ہمدرد صحت، ایک خاندان کے تمام افراد، بچوں، بوڑھوں، نوجوانوں اور عورتوں کے لیے مفید تر موادِ مطالعہ پیش کر سکے! ایک عرصے سے ہمدرد صحت کو فیملی میگزین کی حیثیت حاصل ہو گئی ہے اور اکثر گھروں میں اسے ملکر پڑھا جاتا اور فائل بنا کر حفاظت سے رکھا جاتا ہے۔ اب اس میں کچھ اور دلچسپیاں بڑھا دی گئی ہیں۔ ادبی حصہ میں اضافہ کیا گیا ہے۔ اسی کے ساتھ ظاہری اعتبار سے بھی طباعتی حسن پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ فوٹو آفسٹ کا طریقہ طباعت ہمارے ملک میں کچھ پرانا نہیں ہے۔ آفسٹ کی مشینیں کم ہونے کی وجہ سے اس کی طباعت میں وہ سہولتیں حاصل نہیں ہیں کہ ہر ایک آسانی سے اسے اپنانے کی ہمت کر سکے لیکن بہرحال یہ ایک ترقی یافتہ طریقہ ہے اور صنعتِ طباعت کے ساتھ ادب و صحافت کی ترقی کے لیے بھی ضروری ہے کہ اس طریقے کو ملک میں رواج دیا جائے اور اردو صحافت و طباعت کو بدصورتی کے طعنے سے بچایا جائے۔ ہمدرد جیسے کثیر الاشاعت رسالہ کے لیے ان معنوی و صوری تبدیلیوں میں مصارف کا بار بہت بڑھ جاتا ہے لیکن ہمدرد دواخانہ وقف بہرحال اس بوجھ کو سنبھالے ہوئے ہے اور قارئین کے تعاون سے اس خسارہ کو ہلکا کیا جا سکے گا۔

ہمدرد صحت کی تازہ اشاعت کے متعلق ہم آپ کی رائے کے منتظر ہیں۔



آئینہ میں سفید بال دیکھ کر ایک خاتون کے تاثرات

از حامد اللہ افسر

یہ کیا ہوگیا، کیا نظر ہوگئی!
سرِ شام کیوں کر سحر ہوگئی!

بس اے آئینے مجھ کو دھوکا نہ دے
نہ دے اس طرح دل کو چرکا نہ دے

ابھی سے میں ہوتی کہن سال کیوں!
بھلا ایسے ہوتے مرے بال کیوں!

جوانی کا باقی ابھی دور ہے
سفیدی نہیں یہ تو کچھ اور ہے

ستایا تھا نزلے نے جو اب سے دور
اُسی گھر گئے کا ہو شاید فتور

ملیں گے کہاں اب مجھے ایسے بال
نہ جی میرا کیوں کر بھلا ہو نڈھال

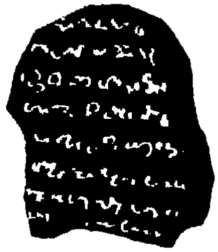
کسی کو رہا خوف کالے کا کیا
بنے گا بھلا جال گالے کا کیا

جوانی پہ بالوں کا کیوں ہو اثر
سفیدی سیاہی پہ کیوں ہو نظر

اگر ولولے دل میں باقی رہیں
جواں کیوں نہ انسان کو ہم کہیں

مگر ہائے کب دل بہلتا ہے یوں
حقیقت عیاں ہے، میں کچھ بھی کہوں

نہ میں ہوں جواں اور نہ دل ہے جواں
جوانی گئی، اب جوانی کہاں!



علمِ حفظانِ صحت پر ایک قدیم قابلِ قدر عربی تصنیف

"مقالہ فی تدابیر الصحت" ابتداءً عربی زبان میں ۱۱۹۸ء میں لکھا گیا۔ اس مقالہ کے مصنف کا نام موسیٰ بن میمون ہے۔ بعد ازاں اس کا لاطینی میں (ریجی من سے نی ٹیٹس) Regimen Sanitatis کے نام سے ترجمہ کیا گیا۔ ۱۲۴۴ء میں مونٹ پی لیئر Montpellier کے ایک طبیب اور مصنف ربی موسیٰ ابن طبن نے مذکورہ مقالہ کو عربی سے عبرانی میں منتقل کیا۔

اس کتاب کا اثر و نفوذ قرونِ وسطیٰ کے تمام طبی مصنفین عبرانی، عرب اور عیسائی سب پر یکساں ہے۔ بہ قولِ بعض جالینوس کا کارنامہ اس بے مثل تصنیف کے سامنے ہیچ ہے۔ اس کی اشاعتوں کی تعداد لاطینی میں چھ سے کم نہیں ہے۔

فاضل موسیٰ میمون کے قول کے مطابق اس مقالہ کی تصنیف عوام کے لیے نہیں ہے۔ اس کتاب کا آغاز ایک خط کی صورت میں مختصر سے تعارف سے ہوتا ہے، جس میں مصنف الافضل بن صلاح الدین سے مخاطب ہوتا ہے۔ الافضل، صلاح الدین کا بڑا لڑکا تھا اور ۱۱۹۸ء میں مصر کا بادشاہ ہو گیا تھا۔

دراصل یہ خط بادشاہ کو اس کے خط کے جواب میں "طبی مشورے" ہیں۔ یہ مقالہ چار ابواب پر مشتمل ہے، جو ۱۷ فصول میں منقسم ہیں اور جن میں مخصوص سوالات کے جوابات ہیں۔

(۱) پہلے باب میں صحت کے قواعدِ عامہ کا ذکر ہے۔

(۲) دوسرے باب میں بیمار کے لیے عام اصول و قواعد کا ذکر ہے، جہاں طبی امداد میسر نہیں آسکتی۔

(۳) تیسرے باب میں بادشاہ وقت کے لیے قواعدِ مخصوصہ ہیں اور

(۴) چوتھے باب میں خاص و عام مفید تجاویز صحت مند اور بیمار کے لیے ہیں خواہ وہ کہیں پر ہو اور کسی وقت ہو۔

اب ہم اس کتاب میں سے چند اقتباسات مثال کے طور پر پیش کرتے ہیں:

"تمام اطبا متفق ہیں کہ اچھی اور صحت بخش غذا کو بے اعتدالی سے کھانے کی نسبت ہلکے درجہ کی غذا کا کم مقدار میں کھانا خطرے سے خالی ہے، کیوں کہ جب کوئی شخص ہلکے درجہ کی غذا ناکافی مقدار میں کھاتا ہے تو وہ اس کو خوب اچھی طرح سے ہضم کر سکتا ہے اور غذا اس کے اعضا کو تغذیہ بخشتی ہے۔ بہ صورتِ دیگر عمدہ قسم کی غذائیں، مثلاً اعلیٰ قسم کا گوشت اور روٹی پیٹ بھر کر کھانے کی حالت میں یہ ڈر رہتا ہے کہ ممکن ہے یہ بخوبی ہضم و جذب نہ ہو سکے، اس لیے پیٹ بھر کر کھانے (و تداخلِ غذا) کی عادت سے جہاں تک ممکن ہو بچنا چاہیے۔ اسی وجہ سے اطبا نے خوراک کی بے قاعدگیوں کے خلاف سخت ہدایت کی ہے، کیوں کہ مختلف قسموں کے کھانے مختلف طریقے سے عملِ ہضم کی مختلف منزلیں طے کرتے ہیں اس لیے کہ ہر غذا اپنی کیفیت و ترکیب کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔"

"ماہرینِ طب کا مقولہ ہے کہ علمِ طب انسانی ضروریات میں سے ہے، کیوں کہ غذا کی بے قاعدگی کی وجہ سے انسان قبولِ مرض کی استعداد رکھتا ہے، اس لیے اس کو طبیب سے صلاح و مشورہ حاصل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے یا کسی نہ کسی وقت اور کسی نہ کسی صورت میں ضرورت پڑ سکتی ہے۔"

"یہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ صحت کے معاملوں میں انسان کو طبیب کے مشورہ حاصل کرنے کی ہر وقت ضرورت پڑتی رہتی ہے۔ بیماری کی حالت میں طبیب کی لازمی ضرورت پڑتی ہے۔ اس حالت میں طبیب کی غیر حاضری خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ خصوصاً جب وہ سفر کی حالت میں ہو یا کسی چھوٹے گاؤں میں رہتا ہو اور وہاں کوئی طبیب میسر نہ ہو اور اگر کوئی خوش قسمتی سے مل بھی جائے تو اس کی قابلیت پر بھروسا نہ کیا جا سکتا ہو۔"

بقراط نے اپنی کتابوں کے مختلف مقامات پر طبیعت کی تعریف کی ہے کہ طبیعت ایک عقل مند اور موقع شناس قوت ہے۔ یہ سب کچھ درست کرتی ہے۔ اس کو اصلاحات کی ضرورت نہیں ہے۔ اس لیے طبیب کے لیے مناسب یہ ہے کہ طبیعت کی ہر پہلو سے مدد کرے اور اس کے تجویز کردہ راستہ کو اختیار کرے۔"

(۱) "رازی کا قول ہے کہ جب مرض مریض (طبیعت) کے مقابلہ میں
...ت ور ہو تو ایسی حالت میں مریض کے رو بہ صحت ہونے کی کوئی امید نہیں ہوتی
...وئی طبیب اس کی مدد نہیں کر سکتا، لیکن اس کے برعکس اگر
(۲) مریض (طبیعت) مرض کی نسبت قوی ہو تو طبیب کی امداد کی کوئی
...رت نہیں ہے، کیوں کہ طبیعت خود ہی اس کو صحت عطا کر دیتی ہے، لیکن اگر
(۳) مرض اور مریض (طبیعت) دونوں بہ لحاظ قوت برابر ہوں تو اس
...ورت میں ضرورت اس امر کی ہوا کرتی ہے کہ طبیعت کی مدد کی جائے، لیکن یہ
...صورت میں ممکن ہے جب کہ طبیب اس علم سے واقف ہو کہ طبیعت کو کس
...یقے سے طاقت ور بنایا جائے اور کس طرح سے اس کی احتیاط کی جائے تاکہ طبیب
...بیعت کی مشکلات پر قابو پا سکے۔"

"لیکن بہت سے اطبا کا یہ خیال بالکل غلط ہے کہ وہ طبیعت کی قوت میں اضافہ کر رہے ہیں۔ درحقیقت وہ طبیعت کے اعمال میں کمزوری کا اضافہ ...رہے ہیں، جیسا کہ ارسطو نے اپنی کتاب "کتاب الحس والمحسوس" De Sensue et sensibili میں لکھا ہے کہ:

"علاج کرنے سے بہت سے لوگ مر جاتے ہیں، اس کی بڑی وجہ اطبا کی طبیعت کے علم (امور طبیعیہ) سے ناواقفیت ہے۔"

"یہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ اگر کوئی قابل طبیب میسر نہ ہو تو مریض کو طبیعت کے سپرد کر دیا جائے اور طبیعت کا تقاضا ہے کہ وہ دوا ہرگز استعمال نہ کرے، جس کو صحت مند لوگ صحت کی حالت میں استعمال نہ کرتے ہوں اور یہاں ایسی حالت میں غذا کی روزمرہ مقدار کو بھی نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے اگر مریض پیاس محسوس کر رہا ہو تو اس کو پینے کے لیے پانی دیا جائے اور اگر مریض بھوک کا اظہار کر رہا ہو تو اسے ہر وہ شے کھانے کے لیے دی جائے، جس کا وہ بحالت صحت کھانے کا عادی رہا ہو اور ہلکی اور زود ہضم غذائیں استعمال کرائی جائیں، مقوی ادویہ کے استعمال سے بچا جائے۔ بعض موقع پر بیماری کی حالت میں دوا استعمال کرنے کے لیے مجبور بھی ہو جائے تو ایسی حالت میں ہلکی دوائیں استعمال کرائی جائیں نہ کہ مقوی اور زود اثر۔"

"غذا کی مدد سے جسمانی قوت کو بحال رکھا جائے۔ اس کے ہمراہ بھوک کا لحاظ رکھا جائے اور روحانی طور پر بھی تقویت پہنچائی جائے۔ روحانی قوت کو آلات موسیقی سے آرام و راحت پہنچا کر طاقت و توانائی پہنچائی جائے۔ مریض کو مسرت بخش قصے اور کہانیاں سنائی جائیں اور اسے ایسی خبریں سنائیں جو اس کی روح میں تازگی بخشیں۔ ان تمام باتوں کے ساتھ تیماردار بھی مریض کا ہمدرد و غم خوار ہونا چاہیے۔ یہ سب چیزیں طبیب کی غیر حاضری اور بعض دیگر حالات میں حیرت انگیز طور پر اپنا اثر دکھاتی ہیں۔"

جہاں تک ممکن ہو مفرد دوا سے علاج (علاج بالمفردات) کیا جائے۔ اگر ایک دوا سے مقصد پورا ہو جاتا ہو تو مرکب دوا استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اگر مرکب دوا استعمال کیے بغیر کوئی چارہ نہ ہو تو جہاں تک ممکن ہو کم سے کم دواؤں کے مرکب نسخے کا استعمال کریں۔ مرکب ادویہ سے علاج (علاج بالمرکبات) صرف شدید حاجت میں ہی جائز ہے۔ یہ اصول و قواعد ایک اچھے طبیب پر لاگو ہوتے ہیں، لیکن طبیب میسر نہ ہو تو اس صورت میں یہ اصول و قواعد اور زیادہ عائد ہوں گے۔"

علاج کے موضوع پر روحانی صحت بخش قواعد

الافضل سے موسیٰ بن میمون کا خطاب

عالی جاہ!

خداوند تعالیٰ آپ کی عمر دراز کرے۔ اس سے تو آپ بھی یقیناً واقف ہیں کہ روحانی اثرات بھی جسم میں بڑے بڑے انقلابوں کا باعث بن سکتے ہیں جو قابل بیان ہیں۔ چناں چہ اس امر کی تصدیق اس واقعے سے ہو سکتی ہے کہ ایک شخص جس کا مضبوط جسم ہے اور آواز بارعب و بااثر ہے، چہرہ شگفتہ اور چمک دار ہے، لیکن آن کی آن میں وہ اپنے نظام جسم میں ایسی تبدیلی محسوس کرتا ہے کہ اس کا چہرہ پژمردہ ہو جاتا ہے۔ کمر جھک جاتی ہے اور اس کی آواز بھدی اور مدھم پڑ جاتی ہے، حتیٰ کہ اگر وہ اپنی پوری قوت سے اسے بلند کرنا بھی چاہے تو وہ ایسا نہیں کر پاتا اور اس کی طاقت (حرارت غریزی) کمزور پڑ جاتی ہے۔ گاہے کمزوری کے باعث اس کا جسم کانپتا ہے۔ نبض ضعیف و صغیر ہو جاتی ہے، آنکھیں پلٹ جاتی ہیں اور اس کی پلکیں اس قدر بھاری ہو جاتی ہیں کہ ان کو حرکت کرنا دشوار ہو جاتا ہے، جسم کی تمام جلد سرد پڑ جاتی ہے اور بھوک بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

ان تمام علامات کا سبب یہ ہے کہ خون اور حرارت غریزی یا حرارت طبیعیہ بدن کی اندرونی جانب مائل ہو گئی ہے۔ اس کے برعکس ایک ایسا شخص جس کا جسم دبلا پتلا ہو، ظاہری نشو و نما عجیب سا معلوم ہوتا ہے

آواز کم زور اور مدھم ہے، چہرہ اُداس اور غمگین ہے، لیکن تھوڑی ہی دیر میں کچھ ایسے واقعات ظاہر ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے اس کے چہرہ پر شگفتگی اور مسکراہٹ آجاتی ہے، آواز بلند اور بارعب ہو جاتی ہے جسم میں طاقت و توانائی آجاتی ہے نبض قوی اور عظیم ہو جاتی ہے۔ بدن میں سردی (برودت) کی بجائے گرمی (حرارت) کا احساس ہونے لگتا ہے اور آنکھوں میں ایک خاص قسم کی مسرت اور چمک کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

ان تمام آثار و علامات کی وجہ یہ ہے کہ خون اور حرارت طبیعہ جسم کے (مرکز سے) محیط کی طرف مائل ہے۔ اس طریقہ سے ہوشیار، ناامید اور محفوظ لوگوں کی حالت اور ان کے خیالات کی روش معلوم ہوتی ہے اور یہی بیان بھی کی گئی ہے، کیوں کہ مایوس آدمی اس طرح اپنے غم سے بد قسمتی کی طرف چلا جاتا ہے کہ اس کو اپنی نگاہ کی کمی اور خلل کا بھی پتہ نہیں چلتا، لیکن اس کے برعکس کامیاب انسان اپنی بصارت کی زیادتی سے واقف ہو تاہے یہاں تک کہ وہ یہ خیال کرتا ہے کہ ہوا کا نظر آنا بھی زیادہ صاف اور روشن ہو گیا ہے اور یہ معاملہ ظاہر ہے اور اس پر کسی تبصرہ کی ضرورت نہیں ہے۔

اسی لیے اطباء کی ہدایت ہے کہ انسان اپنی توجہ نفسیاتی حرکات کی جانب دے اور ہمیشہ ان کا خاص خیال رکھے اور بہ حالتِ صحت و مرض "نفسیاتی توازن" قائم رکھنا اپنا نصب العین بنالیں اور کسی دیگر طریقہ علاج کو وقعت نہ دیں۔ طبیب کو کسی انسان کی روحانی حالت درست کرنے اور اثرات کو دور کرنے سے پہلے کسی دوسری چیز کو ترجیح نہیں دینی چاہیے۔

گنجان آباد شہروں کی ہوا کے مقابلہ میں جنگل اور کھلے میدانوں کی ہوا ایسی ہی وقعت رکھتی ہے، جیسا کہ کثیف اور گندہ پانی کے سامنے عمدہ اور صاف پانی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ شہروں میں فلک بوس عمارتیں اور تنگ و تاریک کوچے ہوتے ہیں اور یہاں کے باشندے ان (گلی کوچوں) میں کوڑا کرکٹ، مردہ جانور، مویشیوں کا فضلہ (گوبر وغیرہ) اور ان کی خوراک سے باقی ماندہ چارہ وغیرہ پھینک دیتے ہیں اور یہ تمام اسباب یکجا ہو کر وہاں کی ہوا کو کثیف اور گندہ و بدبودار بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، لیکن اس ماحول میں رہنے والا کوئی شخص اپنے گرد و پیش (جس میں وہ رہتا ہے) کی قدر نہیں کرے گا۔ اگر آپ کو اس کا کوئی حل نہ مل سکے (کیوں کہ ہم نے شہروں میں ہی پرورش پائی ہے) تو بہتر یہ ہے کہ آپ ایسے شہر کا انتخاب فرمائیں، جس کا اُفق بھی کھلا اور چوڑا ہو۔ (یعنی وہ شہر چوڑے، کھلے اور کشادہ ہوں)

اپنے نصب العین میں نہایت حزم و احتیاط کی ضرورت ہے تاہم یہ لازمی ہے کہ انسان کے جسم میں خفیف قسم کے امراض وقوع پذیر ہوں، مثلاً بعض اوقات اسہال، قبض، بعض مرتبہ عمل ہضم میں کوئی غیر معمولی تبدیلی، ہلکا درد سر یا جسم کے کسی دوسرے حصہ میں درد، کہیں پر چوٹ لگنا وغیرہ اور ایسی ہی بہت سی چیزیں۔

لہٰذا اس میں بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے کہ ان عوارض کا علاج ایک دم شروع نہیں کر دینا چاہیے اور ان دواؤں کے استعمال میں بھی جلد بازی سے کام نہیں لینا چاہیے جو مذکورہ بالا خفیف قسم کے عوارض کو رفع کرتی ہیں، کیوں کہ یہ شہزادہ اطباء بقراط (اطباء کے سرتاج) کے انتباہ کے بھی کچھ نہ کچھ خلاف ہے۔

صحت کو قائم رکھنے کے لیے اور مریض کے علاج کے لیے حمام کی ضرورت پڑتی ہے۔ اطباء کو حمام مختلف امراض، موسموں کے اختلاف اور مریض کی عمر کے مطابق تجویز کرنا چاہیے۔ اسی لیے "حفظ ماتقدم" کے طور پر جیسا کہ پہلے بتایا گیا تھا کہ ہر شخص کو دس دن کے وقفہ سے حمام ضرور کرنا چاہیے "متواتر صحت کو برقرار رکھنے کے لیے" "عادات اور فرض" بڑے اصول ہیں اور یہ بھی علاج کا ایک طریقہ ہے اس لیے مناسب یہ ہے کہ کوئی شخص اپنی عادات (جو اس کی اپنی صحت سے متعلق ہیں) میں فوری تبدیلی نہ لائے، مثلاً کھانے پینے میں، جماع میں ورزش اور غسل وغیرہ میں۔ اپنی عادت کے مطابق وہ اپنے تمام اصول و قوانین پر پابند رہے اور اگر اس قسم کی تبدیلی اس کی عادت سے متعلق ہے تو بھی طبی اصول کے خلاف ہے اسے اس عادت کو بدلنا نہیں چاہیے۔ بیماری کی حالت میں کسی عادت کو تبدیل کرنے کے لیے بہترین ارادہ کے باوجود اصرار نہیں کرنا چاہیے۔

طب روحانی

صحت وشفا

ڈاکٹر میر ولی الدین (جامعہ عثمانیہ)

واذا مرضت فهو يشفينى (قرآن)

جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفا دیتا ہے ؎

تمام نعمتیں ہمیں حق تعالیٰ ہی سے ملتی ہیں: وَمَا بكم من نعمة فمن الله۔ مبدا خیر سے صرف خیر ہی کا صدور ہوتا ہے: مَا اَصَابك من حسنة فمن الله۔ تمام حسنہ حق تعالیٰ ہی کی تجلی ہے، کیوں کہ حق تعالیٰ جمیل ہیں اور جمیل سے صرف جمیل ہی کا صدور ہوتا ہے: ان الله جميل لا يصدر منه الا الجميل۔ بیماری، روگ یا عدم صحت، حیات، صحت، قوت و سرور کے مبدا سے نہیں صادر ہو سکتی۔ سرور کو ہی میں نے داخل کیا ہے، کیونکہ باطنی سرور کا صحت سے قریبی تعلق ہے! اگر ہمارا قلب باطنی سرور سے مملو ہو تو صحت اس کا لازمی و ضروری نتیجہ ہے۔ اس کے برخلاف اگر ہمارا قلب حصولِ صحت کے لیے پریشان ہو تو سرور کا اس میں گزر نہیں اور اس کے نتیجہ کے طور پر ہماری صحت اور زیادہ خراب ہو جاتی ہے۔

جب ہم اس آیت کی تکرار کرتے ہیں: واذا مرضت فهو يشفينى تو حق تعالیٰ کے اس وعدہ کے خیال ہی سے ہمارے قلب میں سرور پیدا ہوتا ہے۔ حق تعالیٰ صادق الوعد ہیں۔ ان کے وعدہ کا تخلف محال ہے۔ وہ ہر شے پر قادر بھی ہیں۔ کوئی چیز اُن کے لیے مشکل نہیں: ان تيسير كل عسير عليك يسير، ہر مشکل کا آسان کرنا ان کے لیے سہل ہے۔ اس یقین کے قلب میں پیدا ہوتے ہی ہمارے قلب میں سرور بھی پیدا ہوتا ہے۔ یہ محض جذباتیت نہیں۔ یہ ایک نئی زندگی کی لہر کا ہم میں پیدا ہونا ہے۔ یہ نئی زندگی صحت و قوت، کمال و طاقت کی زندگی ہے۔

صحت کے ظہور میں جو چیز اکثر مانع ہوتی ہے وہ صحت کے لیے حد سے زیادہ جہد ہے۔ بعض دفعہ ہم میں صحت کے حصول کی تمنا اس قدر قوی ہوتی ہے کہ تحت الشعور نفس پر اس کا الٹا اثر ہوتا ہے۔ اگر ہم صحت کی تمنا میں مرنے کی بجائے اس خام خیالی ہی کو ترک کریں اور صرف اس صداقت کی تکرار کریں کہ اذا مرضت فهو يشفينى اور نفس کو یقین دلائیں کہ ع

مرض و نبض و شفا بدست دیگرے است

تو فکر و غم کا بار ہمارے قلب سے اُٹھ جاتا ہے اور فطری ربانی حالت کا ظہور ہوتا ہے۔ جب ہم فکر و تفرقۂ قلب کو حق تعالیٰ پر بھروسہ، اعتماد سے بدل دیتے ہیں اور اپنا بار حق تعالیٰ کے قوی کندھوں پر ڈال دیتے ہیں، جو ہم سے نہیں ہو سکتا اس کو تفویض کر دیتے ہیں اور اس کی رضا سے راضی ہو جاتے ہیں، تو اس معجزہ کا ظہور ہوتا ہے، جس کی تمنا ہمارے قلب میں تھی۔ ہم صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

بسرد و گرم جہاں خاطرت چو راضی شد
تمام عمر آب سرد و نان گرم است

حفظ صحت



بڑھاپے سے بچنے کے طریقے

گزشتہ سال نیشنل وٹامن فاؤنڈیشن، نیویارک (امریکہ) کے زیرِ اہتمام بڑھاپے کے موضوع پر ایک سمپوزیم منعقد ہوا تھا جس میں شریک ہونے والے سائنسدانوں نے ضعیفی کے عضویاتی اور حیاتی و کیمیاوی اسباب پر تبادلۂ خیال کیا۔ اس سمپوزیم کی روداد سے پتہ چلا کہ عام طور سے اعضاء تولید اور غدۂ نخامیہ کے افعال اور نشاستہ، پروٹین، وٹامن 'ب' اور چکنائی کے استحالہ میں کمی سے انسان پر بڑھاپا آتا ہے۔

امریکہ کے ایک سائنس داں ڈاکٹر اے۔ آئی۔ کیننگ نے اپنی پانچ سالہ تحقیقات کی بنیاد پر ایک دل چسپ بات بتائی کہ انسان کے بڑھاپے کا راز عین ممکن ہے کہ ایک نہایت چھوٹے سے کیڑے میں موجود ہو جو تالاب میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر موصوف نے یہ بھی بتایا کہ (۱) ماں کی عمر سے بچّہ کی عمر متعین ہوتی ہے (۲) بڑھاپا موروثی نہیں ہوتا (۳) انسان کی جسمانی نشو و نما کے رُک جانے کے بعد سے ہی بڑھاپا شروع ہوتا ہے اور (۴) تیز اور قبل از وقت بڑھاپا شروع ہو جائے تو سمجھ لینا چاہیے کہ جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت بند ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر ناتھن ڈبلیو شاک، ایک دوسرے سائنس داں کا کہنا ہے کہ "درازیٔ عمر سے متعلق تحقیقات کا مقصد یہ معلوم کرنا ہونا چاہیے کہ وہ کون سی کیفیات ہوتی ہیں جن میں خلیوں کی زندگی ناممکن ہو جاتی ہے۔" انھوں نے مزید بتایا کہ درازیٔ عمر سے متعلق دو مکاتب فکر ہیں۔ ایک کے خیال میں "ضعیفی بذاتِ خود ایک مرضیاتی کیفیت ہوتی ہے" اور دوسرے مکتبۂ فکر کا کہنا ہے کہ "ضعیفی ایک حیاتی مظہر ہوتی ہے اور حیوانوں کو کوئی بیماری نہ ہونے کی صورت میں بھی ایک دن بوڑھا ہونا ہے۔"

ڈاکٹر جے۔ ای۔ کرک نے بتایا کہ ہسپتال میں علاج کرانے والے مریضوں کے خون میں وٹامن 'ج' اور وٹامن 'ب' کی کمی پائی گئی اور اعضاء تولید کے افعال میں کمی سے متعلق انھوں نے اپنا یہ خیال ظاہر کیا کہ "ایسی صورت عموماً غذائی خصوصاً پروٹینی غذا کی کمی سے پیدا ہو سکتی ہے۔"

ڈاکٹر ایڈورڈ جے اسٹیلگلز بڑھاپے کے بارے میں کہتے ہیں کہ "ضعیفی زندگی کا ایک حصّہ ہوتی ہے۔ تمام زندہ چیزوں پر بڑھاپا آتا ہے اور جوں جوں عمر بڑھتی ہے ان میں تبدیلیاں آتی جاتی ہیں۔ بڑھاپے کا عمل استقرارِ حمل سے شروع ہو کر موت کے ساتھ ختم ہوتا ہے۔ جسمانی نشو و نما اور پختگی یہ سب بڑھاپے کے عمل کا نتیجہ ہوتی ہیں اور بچپن اور بڑھاپا دونوں ایک دوسرے سے بہت قریبی تعلق رکھتے ہیں۔"

انھوں نے اس بات کی مزید وضاحت کی کہ "بوڑھا اور بڑھاپا ایک ہی چیز نہیں ہیں۔ بوڑھے وہ لوگ کہے جاتے ہیں جو بڑھاپے کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔"

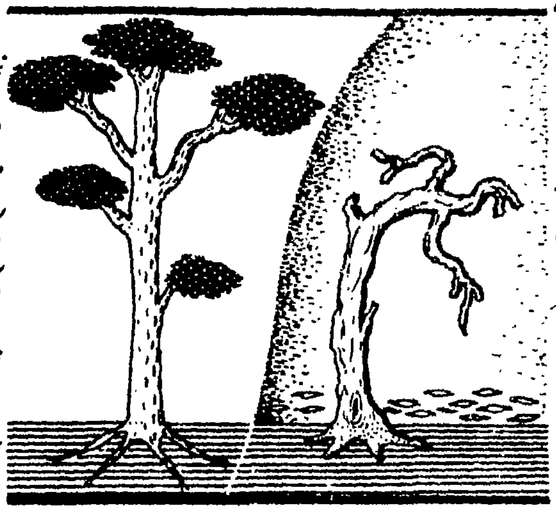
ڈاکٹر اے۔ جے۔ کارلسن اپنی کتاب "بڑھاپے کے مسائل" میں کہتے ہیں کہ "بڑھاپے کے مسائل سمجھنے کے لیے پہلے بڑھاپے کا صحیح مفہوم سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔" پھر وہ بڑھاپے کی یہ علامتیں بیان کرتے ہیں: (۱) بافتوں کا متواتر خشک ہونا (۲) خلیوں کی تقسیم میں رکاوٹ پیدا ہونا، خلیوں میں نشو و نما کی صلاحیت اور بافتوں کی شکست و ریخت (۳) بافتوں کے استحالہ کرنے کی صلاحیت میں متواتر کمی پیدا ہونا (۴) خلیوں کا چھوٹا رہ جانا اور ان میں ضرورت سے زیادہ چکنائی پیدا ہونا (۵) بافتوں کی لچک میں متواتر کمی پیدا ہونا (۶) اعصابی و عضلاتی ردِّ عمل کی رفتار کا سست پڑنا (۷) عضلات کی قوت میں انحطاط پیدا ہونا اور (۸) نظامِ عصبی، بینائی، قوتِ سامعہ اور حافظہ میں انحطاط پیدا ہونا۔

ڈاکٹر بورٹز غذائیات کے مسئلہ پر کہتے ہیں کہ "ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بوڑھوں کے لیے ضروری غذا پر اب تک کوئی خاص توجہ نہیں دی گئی ہے۔" ڈاکٹر موصوف فلاڈلفیا (امریکہ) کے ایک ہسپتال کا حوالہ دیتے ہوئے بتاتے ہیں کہ ان کی جماعت نے اس ہسپتال کے ایسے ساڑھے تین سو مردوں اور عورتوں کی غذا کا جائزہ لیا جن کی عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہو چکی تھی اور ان میں سے ۶۵ فی صد ایسے مریض ملے جن کی غذائی عادتیں غیر اطمینان بخش تھیں۔"

ڈاکٹر بورٹز کا کہنا ہے کہ ادھیڑ عمر کی غذاؤں سے ہی بڑھاپے میں باقی رہنے والی قوت کا تعین ہوتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کے مشاہدے میں ایسے لوگ آئے جو بڑھاپے میں غذائی ضرورتوں سے لاپروائی برتنے لگتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ نشاستہ اور چکنائی کا استعمال اور غذا میں پروٹینی اور حیاتینی کمی انسان کے لیے جلد بڑھاپے کا باعث بن سکتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ "ہمارا تجربہ بتاتا ہے کہ انسان کی عمر جوں جوں زیادہ ہوتی ہے، اس کے جسم میں پروٹین کی ضرورت بڑھتی جاتی ہے۔"

وہ آگے کہتے ہیں کہ "تجربے سے یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ جسمانی خلیوں کے تحفظ اور ان کا عمل جاری رکھنے کے لیے خصوصی حیاتین، امینو ایسڈ اور معدنیات کی ضرورت پڑتی ہے، چناں چہ ایک فرد کو اپنی غذائی عادتیں بہتر بنائے رکھنے کے لیے چاہیے کہ حراروں میں کمی کر دے اور پروٹین اور حیاتین اور معدنیات مثلاً لوہا اور کیلسیم کے استعمال میں اضافہ کر دے اور کافی مقدار میں پانی بھی استعمال کرے۔ ایسی غذا سے اس کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔"

ڈاکٹر بورٹز کے خیال میں بوڑھے لوگ عام طور سے کمی خون کے مریض ہوتے ہیں اور مردوں سے زیادہ عورتوں کو یہ بیماری ہوتی ہے لیکن اکثر مردوں سے زیادہ عورتوں کا وزن ہوتا ہے اور اسی سلسلہ میں ڈاکٹر اسٹیلگنز کا کہنا ہے کہ "آج ہم اپنی صحت کے اعتبار سے جس حالت میں ہیں، اس کا سبب یہ ہے کہ کل ہم نے اس کے لیے ایسے ہی حالات پیدا کر دیے تھے۔" وہ پانی کے استعمال پر زور دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ "پانی کو غذا نہ سمجھنے کا رجحان ختم ہونا چاہیے۔ جسم کے مجموعی وزن کا ۷۰ فی صد پانی ہوتا ہے اور انسان کا جسم غیر ضروری پانی خارج کرنے کی بے مثال صلاحیت رکھتا ہے۔"



ڈاکٹر اسٹیلگنز کی رائے میں انسان کی نفسیاتی کیفیات بھی اس کے بڑھاپے کا سبب بن سکتی ہیں اور یہی کیفیات اس کی اچھی اور بری غذائی عادتیں بھی بنا سکتی ہیں مثلاً بعض متفکر لوگ بسیار خوری کی عادت میں مبتلا ہو سکتے ہیں اور اپنی اس عادت کی وجہ سے وہ بہت موٹے ہو جاتے ہیں اور اس موٹاپے سے پیدا ہونے والے عوارض انسان کی عمر میں کمی کا باعث بن سکتے ہیں۔

غذائی اصولوں کے بارے میں ماہر تغذیہ میک ہنری کا کہنا ہے کہ (۱) انسان کو روزانہ کم سے کم ایک پائنٹ دودھ استعمال کرنا چاہیے (۲) پھلوں میں ایک لیموں اور کوئی دوسرا پھل بھی روزانہ کھانا چاہیے (۳) سبزیوں میں روزانہ آلو کا استعمال مفید ہے (۴) کم سے کم روٹی کے چار سلائس روزانہ ضرور کھانے چاہئیں (۵) کھانے میں بکرے، مچھلی یا پرندہ کا گوشت بھی شامل ہونا چاہیے اور (۶) ہفتے میں کم سے کم تین مرتبہ انڈا اور پنیر ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

نہ صرف ... غذا ... نہ صرف معدنیات کی کمی نظر آتی بلکہ ان میں ...

بھی دیکھا گیا کہ وہ بوڑھے ہو کر لوہا اور کیلسیم ہضم کرنے کی صلاحیت بھی کم رکھتے ہیں۔ چکنائی کے استعمال کے بارے میں ڈاکٹر اسٹیلگنز کی رائے دوسروں سے کچھ مختلف ہے۔ مثلاً وہ کہتے ہیں کہ "یہ بات ابھی پایۂ ثبوت کو نہیں پہنچ سکی ہے کہ چکنائی انسانی صحت کے لیے بہت مضر ہوتی ہے، اس لیے بوڑھے لوگوں کے لیے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ چکنائی زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں۔" ان کا کہنا ہے کہ اس سلسلہ میں مزید سائنٹفک تحقیقات کا انتظار کرنا چاہیے کیوں کہ تغذیاتی سائنس بہت تیزی سے ترقی کر رہی ہے اور نہیں معلوم کہ کل چکنائی کے بارے میں اس کی کیا رائے ہو اور نشاستہ کے بارے میں اُن کا کہنا ہے کہ "ذیابیطس کے مریضوں کو اس چیز کے استعمال میں مناسب احتیاط ضرور برتنی چاہیے۔" اور ڈاکٹر رچرڈ ڈبلیو واٹر اور ڈاکٹر کارل تھامپسن، جو تغذیہ کے بہت بڑے ماہر سمجھے جاتے ہیں، کہتے ہیں کہ "بڑھاپے اور جسمانی انحطاط کو ایک نام دینا مناسب نہیں۔ تمام تر مناسب غذائیں استعمال کر کے جسمانی انحطاط کو روکا جا سکتا ہے۔" دونوں ماہرین اس خیال سے متفق نظر آتے ہیں کہ "لگاتار بیماری جسمانی بافتوں میں بڑھاپے کی کیفیت پیدا کر سکتی ہے۔" اس لیے وہ دوران خون کی بیماریوں، ہاضمہ کی خرابیوں، رسولیوں اور گٹھیا پر اظہار تشویش کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ "انسان کو ان بیماریوں سے اپنی حفاظت ضرور کرنی چاہیے اور جو لوگ ایسی بیماریوں میں مبتلا ہوں اُن کا جلد سے جلد علاج ہونا چاہیے کیوں کہ یہ وہ امراض ہیں جو جسمانی بافتوں پر بہت جلد اثر کرتے ہیں اور اسی لیے انسان ایسی بیماریوں کی تکلیف سے بہت جلد بوڑھا ہو سکتا ہے۔"

ڈاکٹر میک ہنری نے غالباً سو کی ایک بات کہی ہے اور وہ یہ کہ "بڑھاپے کے خلاف سائنٹفک تحقیقات کا مقصد یہ نہیں کہ انسان میں بڑھاپے کا عمل روک دیا جائے بلکہ اصل مقصد صرف اتنا ہے کہ بڑھاپے کے قدرتی عمل سے گزرنے کے بعد بھی انسان میں اتنی قوت باقی رہے کہ وہ زندگی کے معمولات انجام دے سکے اور اپنے آپ کو کسی کا محتاج نہ سمجھے۔"

پھر وہ کہتے ہیں کہ "تغذیاتی سائنس سے یہ توقع کرنی چاہیے کہ اس سے انسان بڑھاپے کے اضمحلال سے بچنے کا کوئی ذریعہ ضرور حاصل کر لے گا، کیوں کہ ڈبل روٹی، جام اور چار کا موجودہ غذائی طریقہ بڑھاپا روکنے میں ہرگز کامیاب نہیں ہو سکتا۔" ان کے خیال میں انسان کو ضعیفی سے بچنے کے لیے بہت ہی موثر غذاؤں اور اچھی صحتی عادتوں کی ضرورت ہے۔



خودکشی کے اسباب

جو لوگ خودکشی کے متعلق گفتگو کرتے رہتے ہیں عموماً وہی خودکشی کر لیتے ہیں" یہ رائے ہے اُن ماہرینِ امراضِ دماغی کی، جو حال ہی میں خودکشی کے مسئلہ پر گفتگو کے لیے نیویارک میں جمع ہوئے تھے۔

اصل میں ۱۱۷ خودکشی کرنے والوں کے متعلق تحقیقات کی گئی تھی۔ اس تحقیقات سے ماہرین نے مندرجہ بالا نتیجہ اخذ کیا۔ ان ۱۱۷ میں سے ۶۷ فی صدی خودکشی کرنے والوں نے کسی نہ کسی صورت میں اپنے ارگرد رہنے والوں پر اپنے ارادہ کا اظہار کر دیا تھا۔ ۴۱ فی صدی نے بالکل صاف الفاظ میں کہہ دیا تھا کہ وہ خودکشی کریں گے اور ۹۸ فی صدی شاید کسی بیماری میں مبتلا تھے۔

واشنگٹن یونیورسٹی کے طبی اسکول کے محکمۂ امراضِ دماغی سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ایلی رابنس اپنی رپورٹ میں فرماتے ہیں کہ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ بالقصد خودکشی کرنے والوں میں دو گروپ نظر آتے ہیں۔ وہ لوگ جن پر افسردگی کے دورے پڑتے تھے اور وہ جو مدت سے شراب پینے کے عادی تھے۔ ان دونوں گروپوں کے لوگ خودکشی کرنے والوں میں ۴۴ فی صدی نکلے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اگر صرف ان دونوں گروپوں کے خودکشی کرنے والوں کو خودکشی سے باز رکھا جا سکے تو امریکہ میں خودکشی کرنے والوں کی سالانہ تعداد ۱۶،۷۶۰ سے ۹،۳۸۶ رہ جائے گی۔

تحقیق کرنے والے معالج اس بات پر متفق ہیں کہ جب ان دونوں گروپوں میں سے کسی گروپ کے مریض کا حال معلوم ہو تو اُسے ہسپتال کے دماغی امراض کے وارڈ میں داخل کر دینے کی سفارش کر دینی چاہیے۔ اس سلسلہ میں یہ بھی ضروری ہے کہ اس بات کی اچھی طرح تحقیق کی جائے کہ ان دونوں قسموں کے مریض کتنے ہیں اور انہوں نے خودکشی کے ارادہ کا اظہار کن لفظوں میں کیا ہے، گو انہوں نے ابھی تک خودکشی نہیں کی ہے۔

آگے چل کر اس رپورٹ میں بیان کیا گیا ہے کہ اگر یہ معلوم ہو کہ خودکشی ایک بے ارادہ اور اضطراری فعل تھا تو پھر ایسے شخصوں کو خودکشی سے باز رکھنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ان کو روکنا ناممکن سی بات ہے، لیکن چونکہ ان لوگوں کی تعداد نسبتاً زیادہ ہے جنہوں نے پہلے سے اپنے ارادہ کا اظہار کر دیا تھا، اس لیے یہ بات واضح ہے کہ ان کا فعل ارادی تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ معالج کو معلوم تھا کہ فلاں شخص خودکشی پر آمادہ ہے اور اس کو اپنے خوفناک ارادہ سے باز رکھا جا سکتا تھا، مگر ایک اہم بات یہ ہے کہ اس شخص کے خاندان والوں سے جب یہ بات معلوم ہو کہ اُس نے خودکشی کا ذکر کیا ہے تو معالج کو چاہیے کہ بہت احتیاط اور توجہ کے ساتھ بیماری کی تشخیص کرے اور خاندان کے افراد کی صحت اور تاریخی حالات معلوم کرے اور یہ تحقیق کرے کہ اس کے دماغ میں خودکشی کے خیالات پیدا ہونے کا سبب کیا ہے؟۔

تحقیقات کرنے والے اس نتیجہ پر پہنچے کہ بار بار خودکشی کے خیالات کا دُہرانا خاص طور پر کسی خاص عمر یا جنس یا ازدواجی تعلقات یا مذہب سے متعلق نہیں ہے بلکہ ان کا تعلق محض اس بات سے ہے کہ وہ شخص تنہا زندگی بسر کر رہا ہے یا وہ کسی خاص بیماری میں مبتلا ہے یا اُس کے کارِ منصبی میں کچھ مشکلات درپیش ہیں۔ اس قسم کے خیالات کا تعلق آمدنی سے کچھ ضرور ہے۔ عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی آمدنی زیادہ ہے وہ اس قسم کے خیالات کا اظہار بہ نسبت ان لوگوں کے زیادہ کرتے ہیں، جن کی آمدنی کم ہے۔

جن لوگوں نے خودکشی کی، اُن کے متعلق معلومات ان کے عزیزوں، دوستوں، ساتھ کام کرنے والوں یا ان کے معالجوں سے حاصل کی گئیں۔ خودکشی سے پہلے جو خیالات ظاہر کیے گئے، وہ یہ تھے:

"میں کل یہاں موجود نہ ہوں گا"

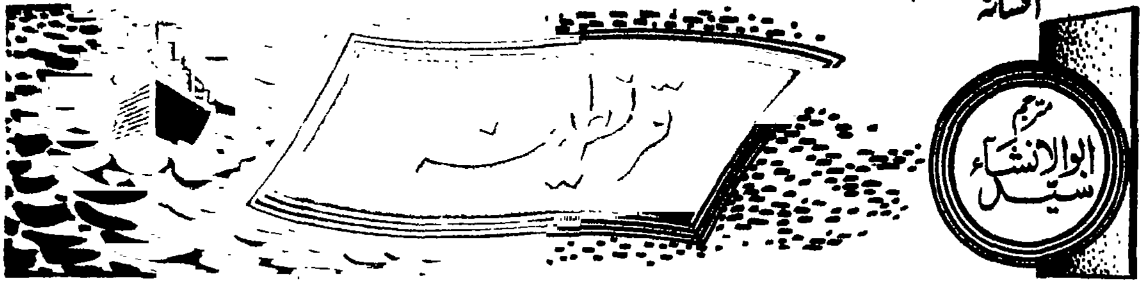
"میں روئے زمین سے اُٹھ جاؤں گا"

"میں جانتا ہوں اب میں واپس نہیں آؤں گا"

"میں اس وقت آخری مرتبہ تم سے باتیں کر رہا ہوں"

اس کے علاوہ ایسے خیالات بھی ظاہر کیے گئے کہ "میں اب مر جاؤں گا" یا اس امر پر گفتگو کی گئی کہ خودکشی کس کس طرح کی جا سکتی ہے یا اپنے معاملات کو ہمیشہ کے لیے طے کرنے کی کوشش کی گئی، یا پھر ان لوگوں کا بار بار ذکر کیا گیا جو خودکشی کر چکے تھے۔

افسانہ



آسٹریلیا کے مشہور افسانہ نگار ایچ. بی. میریٹ واٹسن (۱۸۶۳ء-۱۹۲۱ء) نے اپنے اس افسانہ میں دکھایا ہے کہ بعض خدا کے بندوں نے کس طرح اپنی جان کو خطرہ میں ڈال کر دنیا کے پس ماندہ فرقوں کی مدد کی ہے اور کس طرح بعض مہلک امراض نے دنیا کے بعض حصوں میں بستیاں کی بستیاں تباہ کر ڈالیں۔ اس افسانہ میں انسانی فطرت کے بعض تاریک اور روشن پہلو بہ یک وقت نظر کے سامنے آجاتے ہیں۔ (مترجم)

ڈاکٹر نے اپنے مُنہ سے پائپ نکالا اور اِدھر سے اُدھر تک ایک نظر ڈال کر بولے "آپ جو بعض معاملات کے مناسب یا نامناسب ہونے کے متعلق گفتگو کر رہے ہیں، وہ میں نے بہ غور سُنی۔ یہ مسئلہ ایسا نہیں ہے، جس کے متعلق ہم اتنی آسانی سے فیصلہ کر سکیں۔ اس وقت مجھے اپنی زندگی کا ایک واقعہ یاد آیا، جس کا مجھ پر بے انتہا اثر ہوا۔ آپ مجھے ایک بوڑھے ڈاکٹر کی حیثیت سے جانتے ہیں، جو بے فکری سے اپنے مطب میں بیٹھا رہتا ہے، مگر میں ہمیشہ ایسا نہیں تھا۔ میں ساری دنیا میں گشت لگاتا پھرا ہوں۔ جس زمانہ کا میں ذکر کر رہا ہوں، ان دنوں میں ایک جہاز "بحری بگلا" نامی میں سرجن تھا۔ جہاز جزائرِ سالومن کے قریب سے گزر رہا تھا۔ بہار کا موسم تھا۔ خاموش رات تھی۔ چاندنی پُر سکوت اور بے حرکت سمندر کی سطح پر پھیلی ہوئی تھی اور میں اپنے کیبن میں بیٹھا ہوا کسی ذاتی معاملہ کے متعلق کچھ سوچ رہا تھا کہ جہاز کا منتظم گھبرایا ہوا آیا اور کہنے لگا کہ کپتان نے آپ کو یاد فرمایا ہے، جلدی چلیے۔" مجھے یہ بھی اندازہ ہوا کہ جہاز کی رفتار بہت سُست ہو گئی ہے۔ میں جوش میں اچھل پڑا۔ بہت دن سے بحری سفر کے یکساں انداز سے اُکتا گیا تھا۔ میں نے کپتان اور دوسرے جہازی افسروں کو عرشہ پر پایا۔ وہ نیچے جھکے ہوئے ایک کشتی کو دیکھ رہے تھے، جسے ملّاح کھینچ کر جہاز کے پاس لا رہے تھے۔ میں نے وہاں پہنچتے ہی پوچھا "کیا بات ہے؟"

سیکنڈ آفیسر بولا "ایک شکستہ کشتی ہے۔"

ہم نے دیکھا کہ ملّاح کچھ اُٹھائے ہوئے جہاز پر لا رہے ہیں۔ یہ ایک بے ہوش آدمی تھا۔ میں نے معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ غریب کی بُری حالت ہے۔ اس کی عمر تقریباً تیس سال ہوگی۔ وہ پادریوں کا سا لباس پہنے ہوئے تھا، کم سے کم سفید ٹائی سے مجھے یہی شبہ ہوا۔ جب ہم لوگ اُسے جہاز پر اُٹھا کر لائے ہیں تو وہ بے ہوش تھا اور بہت ہی دُبلا پتلا، کمزور اور نحیف تھا۔ ظاہر ہے کہ یہ حالت احتیاج سلبِ قوت اور صدموں کی وجہ سے ہوئی تھی۔ جو کچھ میرے بس میں تھا، میں نے اس کی حالت ٹھیک کرنے کے لیے کیا۔ وہ ہوش میں آگیا اور کچھ سنبھل گیا، مگر حقیقت یہ ہے کہ اس میں کچھ رہا نہیں تھا اور جہاز میں آنے کے چوتھے روز وہ مرگیا، مگر ان چار دنوں میں اس نے مجھ سے بہت سی باتیں کیں۔ خاص طور پر وہ برابر یہ کہتا رہا کہ جہاز کو جزیرہ منیرا پر لے چلو اور مجھے وہاں اُتار دو۔

اُس نے مجھ سے جو داستان بیان کی تھی، وہ مجھے اب بھی اچھی طرح یاد ہے۔ اس داستان کے مختلف ٹکڑوں کو جوڑ جاڑ کر جو حالات اُس شخص کے میرے ذہن میں محفوظ ہیں، وہ یہ ہیں:

اُس کا نام میک کولاک تھا۔ یوں سمجھیے کہ پورا نام ریونڈ گیون میک کولاک تھا اور اس کا تعلق میتھوڈسٹ چرچ سے تھا۔ اس کی تعلیم میتھوڈسٹ کالج میں ہوئی تھی اور اس کے دل میں عیسائیت کا جوش، انسانیت، خدا ترسی اور ہمدردی کے جذبات موجزن تھے۔ جوانی میں اگر اس قسم کے خیالات دل میں پیدا ہو جائیں تو آپ جانتے ہی ہیں کہ ان کی آگ کس زور شور کے ساتھ بھڑک اُٹھتی ہے۔ یہ مذہبی جوش عموماً تبلیغی یا مشنری رُخ اختیار کر لیتا ہے اور یہی میک کولاک کے ساتھ ہوا۔ اُس نے ارادہ کر لیا کہ میں غیر متمدن وحشی فرقوں کی اصلاح و دُرستی کے لیے اپنی زندگی وقف کر دوں گا۔ آخر قسمت نے اسے بحرالکاہل کے ایک جزیرہ میں پہنچا دیا۔ اس جزیرہ کا نام منیرا تھا۔ اس کی کل آبادی تین سو اور چار سو کے درمیان تھی۔ وہ سب بے چارے سیاہ فام تھے، سوائے ان چند سفید فام لوگوں کے جو جزیرہ کے مغرب میں آکر آباد ہو گئے تھے۔ یہ جزیرہ اِس سرے سے اُس سرے تک چھ سات میل سے زیادہ

نہیں ہو۔ میک کولاک نے جزیرہ کے مشرق میں جاکر قیام کیا۔ وہیں جزیرہ کے اصلی باشندے رہتے تھے اور انہی کی خدمت اُس نے اپنا فرض قرار دے لیا اور بڑی جوش اور سرگرمی سے مصروف ہوگیا۔ وہاں کے سیدھے سادے اور آرام طلب باشندے اُس کی بڑی عزت کرنے لگے اور اس پر ان کو بڑا اعتماد تھا اور جب کبھی کوئی دِقت پیش آتی تھی تو وہ اس کے پاس مشورہ اور امداد کے لیے جاتے رہتے تھے۔ ان باشندوں میں وہ مذہب کی تبلیغ بھی کرتا رہتا تھا۔

جزیرہ کا مغربی حصہ چار سفید فام لوگوں کا مستقر تھا۔ یہ لوگ سڈنی سے آئے تھے اور کھوپروں کا تیل تیار کرتے تھے۔ اُن کا کاروبار خوب چل رہا تھا اور وہ خاصے خوش حال تھے۔ وہ لوگ میک کولاک سے چند سال پہلے وہاں پہنچے تھے اور وہاں کے تقریباً پچاس باشندوں سے وہ اپنے کاروبار میں مدد لیتے تھے۔ میک کولاک کا بیان تھا کہ وہ لوگ کناکوں یعنی وہاں کے باشندوں سے بہت اچھا برتاؤ کرتے تھے اور جو لوگ اُن کے ساتھ کام کرتے تھے، انہیں بہت معقول معاوضہ دیتے تھے اور ان کے ساتھ بہت شفقت سے پیش آتے تھے۔ میک کولاک کے تعلقات چاروں سفید فاموں سے اچھے خاصے تھے، گو بعض معاملات میں وہ لوگ اس کے ہم خیال نہیں تھے۔ میک کولاک نہ شراب پیتا تھا، نہ سگریٹ اور نہ تاش کھیلتا تھا اور یہی سب چیزیں سفید فاموں کی تفریح کا سامان تھیں۔ وہ لوگ میک کولاک کو پسند نہیں کرتے تھے مگر اُس سے کچھ بولتے بھی نہ تھے، کیونکہ وہ ان کے کاروباری معاملات میں قطعاً دخل نہ دیتا تھا۔ ہاں اس امر کا مجھے یقین ہے کہ میک کولاک ان لوگوں کے لیے بھی دل سے دعا کرتا رہتا تھا۔

میک کولاک کے پاس ایک دواؤں کا بکس تھا جس سے وہ اچھی طرح کام لینا جانتا تھا۔ ولسن سے، جو ان چاروں میں سے ایک سفید فام تھا، اسے کبھی کبھی کسی پیچش کے مریض کے لیے برانڈی مل جاتی تھی اور جب اُس کے پاس دوائیں ختم ہو جاتی تھیں تو وہ بھی ولسن سے مل جاتی تھیں جو سڈنی سے برابر دوائیں منگاتا رہتا تھا۔

منیرا بس یہ سمجھو کہ پانی کے جنگل میں واقع تھا اور کبھی اتفاق ہی سے کوئی جہاز اُدھر سے آنکلتا تھا۔ ولسن اینڈ کو نے یہ انتظام کر رکھا تھا کہ ہر چھٹے مہینے سڈنی سے ایک جہاز وہاں خوراک اور دوسری ضروریات کا سامان اور خبریں لے کر آجاتا تھا اور ان لوگوں کی تیار کی ہوئی چیزیں لے کر چلا جاتا تھا۔ جب سے میک کولاک منیرا میں آیا تھا، اس اسٹیمر نے تین پھیرے کیے تھے۔ اس کا چوتھا پھیرا ہونے والا تھا کہ اسی دوران میں ایک نئی کشتی کنارے پر آلگی۔ اس میں سے ایک عورت اتری اور میک کولاک سے جاکر ملی۔ اُس نے کہا کہ کشتی پر ایک بیمار آدمی میرے ساتھ آیا ہے۔ میں اُسے آپ کے پاس لائی ہوں۔ اس کے علاج کی کوئی صورت مجھے نظر نہ آئی، اسی لیے آپ پر نظر گئی۔ میک کولاک تو خلقِ خدا کی خدمت کے لیے خود کو وقف کر ہی چکا تھا، وہ بڑی خوشی سے اس بیمار آدمی کی دیکھ بھال اور علاج کے لیے راضی ہوگیا اور اس کو کشتی سے اتروا لیا۔ وہ آدمی بھی کناکا ہی تھا اور اس کشتی کے ملاحوں میں سے ایک تھا۔ میک کولاک باقاعدہ ڈاکٹر تو تھا نہیں، اُس کی سمجھ میں نہ آیا کہ ملاح کس بیماری میں مبتلا ہے۔ اُس کے پاس طب کی جو کتابیں تھیں، ان میں وہ علامات تلاش کیں، جو اس شخص میں پائی جاتی تھیں، مگر پھر بھی وہ کسی خاص نتیجہ پر نہ پہنچ سکا۔ رفتہ رفتہ دانے نمودار ہوگئے اور یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ گئی کہ وہ چیچک میں مبتلا ہے۔ اس سے میک کولاک کو اچھی خاصی پریشانی ہوئی، مگر اب بس کیا تھا۔ جہاں تک ہو سکا، بیمار کو سب سے الگ رکھنے کی کوشش کی اور اس کی دیکھ بھال اور علاج میں مصروف ہوگیا۔

جب وہ بیمار منیرا میں آیا، اس کے دو دن بعد ولسن ٹہلتا ہوا میک کولاک کے پاس آیا۔ اسٹیمر کچھ سامان سڈنی سے لایا تھا۔ اس میں میک کولاک کے لیے چند اخبار اور کتابیں بھی تھیں۔ ولسن وہ اخبار اور کتابیں لے کر آیا تھا۔ میک کولاک کو پریشان دیکھ کر ولسن نے سبب پوچھا۔ میک کولاک بولا "ہاں آجکل میں بہت پریشان ہوں۔ چار پانچ روز ہوئے ایک بیمار کناکا میرے پاس لایا گیا ہے، اُس کی حالت اچھی نہیں ہے۔"

ولسن: کیا بیمار ہے وہ؟

میک کولاک: مجھے ڈر یہ ہے کہ وہ چیچک کا مریض ہے۔ اس کا بچنا مشکل ہے۔

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ وغیرہ میں لوگ چیچک سے بہت خوفزدہ رہتے ہیں۔ ولسن یہ خبر سُن کر بہت گھبرایا۔ اس نے پوچھا وہ شخص کہاں ہے اور جب اسے معلوم ہوا کہ پاس والی جھونپڑی میں ہے تو وہ اخبار اور کتابیں پھینک کر جلدی سے رخصت ہوگیا اور جاتے ہوئے بولا "دیکھو میک کولاک! تم نے اس آدمی کو یہاں لاکر سخت حماقت کی ہے۔ تم کتے کی موت مرو گے۔ یوں تو میرے ٹیکہ لگ چکا ہے، مگر میں غیر ضروری خطرہ مول لینا نہیں چاہتا۔ تم پر مجھے ترس آتا ہے، مگر ہمارے لیے یہ بالکل ضروری ہے کہ ہم اپنی اور اپنے آدمیوں کی حفاظت کریں۔ تم لوگ بالکل الگ رہو اور ہرگز کسی کو ہماری طرف نہ آنے دو۔"

ولسن تو خیر بڑبڑیا قسم کا آدمی تھا، جو منہ میں آیا بک دیا، مگر اس کے دوسرے ساتھی اس سے بالکل مختلف تھے اور یہ بالکل جنگلی اور وحشی قسم کا آدمی تھا اور دیگر

زود حس، عصبی المزاج اور چڑچڑا تھا، جو تھا بالکل نوجوان تھا، بڑا جوشیلا اور باہمت۔ وہ بڑا خوش مزاج تھا۔ دن بھر گاتا رہتا تھا۔ اسے سب پسند کرتے تھے۔

ولسن نے جب ان کو سارا حال بتایا تو سب کے سب بہت خوف زدہ ہو گئے۔ جب کچھ دن تک کوئی اطلاع نہیں ملی تو ولسن اور نوجوان لڑکا دونوں ایک کشتی میں نیرا کے مشرق کی طرف والے حصے کے کنارے پہنچے اور میک کولاک کو بلوایا۔ جس نے انہیں بتایا کہ وہ کناکا مر گیا۔ میک کولاک بڑا ایمان دار اور سیدھا سادا آدمی تھا۔ اس نے ان سے یہ بھی کہہ دیا کہ "مجھے افسوس یہ ہے کہ ایک اور آدمی اسی موذی مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔"

ولسن کے چہرہ کا رنگ اُڑ گیا۔ وہ لوٹ جانے کا ارادہ کر ہی رہا تھا کہ میک کولاک بولا "میرے پاس دوائیں ختم ہو گئی ہیں"۔ ولسن نے کہا "جن دواؤں کی تمہیں ضرورت ہے، وہ میں بھیج دوں گا، مجھے بتا دو، کون کون سی دوائیں درکار ہیں؟ وہ دوائیں میں اسی جگہ بھیج دوں گا" چلتے چلتے ولسن نے کہا "قرنطینہ کے قواعد کا پوری طرح خیال رکھنا۔ یہ بات بہت ضروری ہے۔"

نوجوان لڑکا اگلے دن دوائیں اسی جگہ لے کر آیا اور ایک سگنل کے ذریعہ میک کولاک کو اطلاع دی اور جب وہ سامنے آیا تو اس نے چیخ کر پوچھا "کیا حال ہے؟" میک کولاک نے جواب دیا "دو اور آدمی اسی مرض میں مبتلا ہو گئے"۔ یہ بات سُن کر اُس نے صرف اتنا کہا کہ "بڑی بدقسمتی ہے"، اور واپس چلا گیا۔

ٹامی نام کا ایک کناکا میک کولاک کے پاس رہتا تھا۔ ان کے سب کام وہی کرتا تھا۔ وہ بہت چست چالاک اور نوجوان تھا اور سفید فام لوگوں کی طرف جو کناکا رہتے تھے، ان میں ایک لڑکی سے اُسے محبت تھی، قرنطینہ کے قواعد کا اس پر کوئی اثر نہیں تھا اور گو میک کولاک نے اُسے اچھی طرح سمجھا دیا تھا کہ بستی کے مغربی حصہ میں ہرگز نہ جانا، مگر اس نے بالکل پروا نہیں کی اور ایک رات کو وہ وہاں پہنچ گیا، مگر اُسے آتے جاتے دیکھ لیا گیا۔ اگلے دن ولسن گاؤں کے مشرقی حصہ میں آئے اور دور سے میک کولاک کو بُلا کر کہنے لگے "دیکھو میک کولاک! تم اپنے آدمیوں کو قرنطینہ کے حدود میں رکھو۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو اس کا نتیجہ اچھا نہیں ہو گا۔ ٹامی رات وہاں گیا تھا۔ اگر اب وہ یا اور کوئی اس طرف آیا تو ہم اُسے گولی سے اُڑا دیں گے۔"

میک کولاک نے وعدہ کیا کہ میں انتہائی کوشش کروں گا کہ اس طرف کوئی نہ جائے، مگر بے چارا میک کولاک اکیلا تھا اور کناکا سب غیر تربیت یافتہ اور جاہل تھے۔ ٹامی آٹھ دس روز تو اپنے وعدہ پر قائم رہا، لیکن آخر اپنے محبوب کی جدائی اُس سے برداشت نہ ہوئی اور وہ پھر ایک رات کو نیرا کے مغربی حصہ میں پہنچ گیا۔ سفید فاموں کو اُس کے آنے کی خبر ہو گئی اور اوریلی نے اس کا پیچھا کیا اور اُس کو گولی کا نشانہ بنا دیا۔

ٹامی کے مرنے کے بعد ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ کوئی خاص واقعہ پیش نہیں آیا، مگر کناکا ایک ایک کر کے چیچک میں مبتلا ہوتے رہے۔ ایک دن پھر دوسری طرف سے ایک کشتی آئی۔ اس میں ولسن اور ولکس اپنی طرف کے ایک بیمار کناکا کو لائے تھے۔ یہ اُن کی طرف پہلا چیچک کا مریض تھا۔ ولسن نے ایک بار پھر میک کولاک کو ہدایت کی کہ تمہاری طرف اس مرض کے جتنے مریض ہیں، ان کے گولی مار دو۔ میک کولاک خاموش رہا، صرف ایک غمگین مسکراہٹ اس کے چہرہ پر نمودار ہوئی۔

اب چیچک نے وبا کی صورت اختیار کر لی اور دو تین آدمی روز مرنے لگے۔ اس سے کناکا لوگ پریشان ہو کر بھاگنے لگے۔ وہ بھاگ بھاگ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں پناہ لینے لگے۔ ان میں جو سفید فاموں کے علاقہ کی طرف نکل جاتا، وہ اُسے گولی سے اُڑا دیتے۔

ولسن ایک بار پھر سمندر کے کنارے پر آیا اور میک کولاک کو بلا کر اس نے کہا "دیکھو میک کولاک! تم موت سے لڑ رہے ہو۔ تم نے کناکا لوگوں کے لیے بہت کچھ کیا۔ اب انہیں ان کے حال پر چھوڑ دو، ورنہ تم تو مرو ہی گے، ہمیں بھی اپنے ساتھ لے ڈوبو گے۔"

میک کولاک نے سوائے اس کے کچھ نہ کہا "ولسن مجھے دواؤں کی سخت ضرورت ہے، جس طرح ہو دوائیں بھیج دو۔"

ولسن مایوس ہو کر بولا "جب تم خودکشی پر آمادہ ہو تو کوئی کیا کر سکتا ہے۔ دوائیں تمہیں کل شام کو مل جائیں گی۔ ٹھیک سورج غروب ہونے کے بعد تم یہیں آ جانا، تمہیں سب دوائیں مل جائیں گی۔"

آج میک کولاک بہت زیادہ پریشان تھا۔ اس کے پاس اب کوئی دوا نہیں رہی تھی۔ وہ تن تنہا بیماروں کی دیکھ بھال میں لگا ہوا تھا۔ مرنے والوں کو دفن بھی وہی کرتا تھا۔ رونے والوں کو تسلی دیتا تھا۔ بیماری سے گھبرانے والوں کی ہمت بڑھاتا تھا۔ سب سے زیادہ مصیبت بچوں پر ٹوٹ پڑی تھی۔ دو تین بچے روز ختم ہو رہے تھے۔

خدا خدا کر کے شام ہوئی۔ سورج غروب ہوتے ہی میک کولاک سمندر کے

کنارے دوائیں وصول کرنے پہنچا۔ ولسن حسب وعدہ وہاں موجود تھا۔ دوائیں ابھی تھیں۔ جیسے ہی میک کولاک نے دوائیں اپنی جیبوں میں رکھیں، کسی نے اُسے پیچھے سے پکڑلیا اور آن کی آن میں رسیوں سے جکڑ دیا۔ وہ بالکل بے بس ہوگیا۔ وہ چیخا چلایا کہ "یہ تم کیا کر رہے ہو؟ مجھے اپنی بالکل پروا نہیں، لیکن اگر میں فوراً واپس نہ پہنچا تو غریب بیماروں کا کیا حشر ہوگا"۔ مگر کسی نے جواب نہ دیا۔ اس نے دیکھا کہ ولسن اور اوریلی جلدی سے آگے بڑھے اور اُسے پکڑ کر سمندر کے کنارے کھڑی ہوئی کشتی میں ڈال دیا اور کشتی کو پانی میں دھکیل دیا۔ ہوا تیز تھی۔ دیکھتے ہی دیکھتے کشتی کنارے سے دور پہنچ گئی۔ کشتی کو دھکیلنے سے پہلے ولسن نے میک کولاک کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "میک کولاک! تم اپنے ہاتھ کھول سکتے ہو۔ کشتی میں دو ہفتے کے لیے خوراک کا سامان موجود ہے۔ پھر خدا تمہاری مدد کرے گا۔ تم بہت خطرناک ہوگئے تھے۔ یہ کناکا لوگوں کے مقابلہ میں ہماری جانوں کا سوال تھا۔ تمہارے منیرا سے نکالے بغیر ہماری جانیں بچنی مشکل تھیں۔ اچھا خدا حافظ!" میک کولاک بے بس تھا۔ کشتی آن کی آن میں منیرا سے میلوں دور نکل گئی۔ غریب میک کولاک کو پھر کبھی منیرا جانا نصیب نہ ہوا۔ اس واقعہ کے سولہ دن بعد ہم لوگوں نے اُسے سمندر سے نکالا"۔

اب ڈاکٹر بڑی دیر تک خاموش بیٹھا رہا۔

آخر ایک شخص بولا "پھر کیا ہوا؟"

ڈاکٹر: جیسا کہ میں نے بتایا تھا، میک کولاک کا تو انتقال ہوگیا۔ سفر سے واپسی میں جہاز کے کپتان نے منیرا پر لنگر انداز ہونے کا فیصلہ کیا۔ میں اُتر کر سفید فاموں کی بستی دیکھنے گیا۔ ساری بستی اُجاڑ پڑی ہوئی تھی جتنی ٹوٹی پھوٹی جھونپڑیاں وہاں تھیں، اُن سب میں میں نے کپتان سے مشورہ کرکے آگ لگا دی۔ چند کناکا لوگ پہاڑی پناہ گاہوں سے اُتر کر آئے، مگر اُن سے کچھ معلوم نہ ہوسکا، اس لیے کہ ہم لوگ اُن کی زبان نہیں سمجھتے تھے۔ ان کا بُرا حال تھا۔ معلوم ہوتا تھا کہ بے چاروں کو نہ کچھ کھانے کو میسر ہے نہ پہننے کو۔ ہم نے کچھ سامان اُنہیں دیا اور کچھ بیج بونے کے لیے دیے۔

پھر میں اور آگے بڑھا۔ برباد شدہ مزرعہ کے اس طرف ایک مکان ملا، جس میں دو آدمی تھے۔ ایک سفید فام اور ایک کناکا۔ سفید فام ولسن تھا، جو قریب المرگ تھا اور ایک پلنگ پر بے حس و حرکت پڑا ہوا تھا۔ مجھے دیکھ کر اسے کچھ اطمینان سا ہوا اور اُس نے بڑی مشکل سے آہستہ آہستہ مجھ سے پوچھا "آپ یہاں کیسے آنکلے؟"

میں نے اُسے ساری داستان سُنائی اور میک کولاک کا ذکر کیا۔ اس نے کہا "کیا میک کولاک مرگیا؟" میں نے کہا "ہاں، وہ غریب مرگیا"۔ ولسن بولا "بھائی سب کا یہی حشر ہوا۔ پہلے ولکس گئے، پھر اوریلی، اس کے بعد نوجوان لڑکا بھی رخصت ہوا"۔ پھر وہ خاموش ہوگیا۔ اب اس سے بولا نہیں جا رہا تھا۔ آخر ایک مرتبہ پھر کوشش کرکے وہ بولا "میک کولاک ...... کیا تم ٹھیک کہتے ہو کہ وہ مرگیا"۔ پھر اس کے بعد وہ ہمیشہ کے لیے خاموش ہوگیا۔

اخلاقی اصولوں پر ڈرائنگ روم میں بحثیں کرنا اور بات ہے اور عمل کے میدان میں اُن کو برتنا بالکل دوسری چیز ہے۔ میں اکثر سوچا کرتا ہوں کہ ولسن کا خیال صحیح تھا یا میک کولاک کا!

خواتین کے لیے



اپنے لڑکوں کو اچھا شوہر بننے کی تربیت بھی دیجیے

سعیدہ طاہر صدیقی، ایم اے۔ ایل ٹی

بچہ، شیر خوار بچہ ماں باپ کی گود میں ٹھمک ٹھمک کر اپنے بچپن کے دور میں داخل ہوتا ہے اور پھر جیسے چپکے سے کوئی بات ہو جائے، سن بلوغ کا بھی وہ زمانہ آجاتا ہے جس میں لڑکے کو اپنے جذبات بدلے ہوئے محسوس ہونے لگتے ہیں۔ والدین اپنی تمام کوششوں اور محبت سے بیٹے کو زندگی کے عملی میدان میں کامیاب بنانے کی تدبیر کرتے رہتے ہیں اور بڑے ارمان سے اُس کی شادی رچاتے ہیں، لیکن اس موڑ پر پہنچنے سے پہلے بھی انہوں نے یہ سوچا کہ ان کا لڑکا کیا ایک اچھا شوہر ثابت ہوگا، یا کیا وہ اس ازدواجی بندھن کو ہنسی خوشی نبھالے جائے گا اور اس کے گھر میں ہنسی اور قہقہے ہوں گے؟

بہت کم شادیاں مکمل طور سے کامیاب دیکھی گئی ہیں۔ آئے دن کے جھگڑے زندگی کو تلخ بناتے رہتے ہیں۔ بیوی کو ساڑیاں پسند ہیں، لیکن شوہر کو اس سے اتفاق نہیں۔ بیوی اپنے گھر کی آرائش اور صفائی کے لئے جان دیتی ہے، شوہر کہتا ہے۔ "کس نے کہا تھا کہ تم یہ گل دان خرید لاؤ اور پھر یہ اتنی قیمت کا کیوں؟" ایسے شوہر عام طور سے وہ مرد ہوتے ہیں، جن کے بہنیں نہیں ہوتیں اور اگر ہوتی بھی ہیں تو ان کو اپنی بہنوں کے کاموں سے کبھی واسطہ نہیں پڑتا، اس لیے والدین کے جہاں اور بہت سے فرائض ہیں، وہاں ایک یہ فرض بھی اُن کو ادا کرنا ہوتا ہے کہ وہ نسوانی خواہشات کے متعلق ان کا جمالیاتی ذوق بڑھانے میں ان کی مدد کریں اور نسوانی ضرورتوں کی چیزوں کا احساس بھی انہیں دلاتی رہیں، تاکہ شادی کی دنیا میں قدم رکھنے کے بعد انہیں اپنی بیوی کے جذبات کا صحیح اندازہ ہو سکے۔

اپنے معاشرہ میں ہم دیکھتے ہیں کہ لڑکے اپنی ماؤں کو صرف اپنے موزوں یا مرمت کرنے اور کھانا کھلانے والی تک محدود رکھتے ہیں اور وہ اپنی ماؤں سے بہت ہی کم غرض رکھتے ہیں۔ بڑے ہو کر تو وہ اپنی ماؤں سے زیادہ بات چیت بھی کرنا پسند نہیں کرتے اور اگر گھر میں کوئی بہن نہ ہو تو وہ نسوانی ضرورت کی چیزوں سے بالکل ہی ناواقف رہتے ہیں۔

بے چاری اکیلی مائیں بھی اپنی جگہ یہ سوچتی ہیں کہ لڑکے سے اپنی ضروریات کی کیا باتیں کی جائیں۔ اُنہیں یہ کچھ مناسب نہیں معلوم ہوتا۔ لڑکوں سے کریم پوڈر کی باتیں کرنا یا ساڑی جمپروں کی بات کو وہ بہت معیوب سمجھتی ہیں اور اس طرح وہ اپنے لڑکوں کو نسوانی دماغ اور فطرت سے بالکل الگ کر دیتی ہیں۔ اگر آپ ان سے شروع سے اپنی ضروریات کی چیزیں منگائیں، مثلاً کپڑے یا پھر گھر کی دوسری نسوانی ضروریات کی چیزیں، جیسے پردوں کے کپڑے، گل دان، کریم، پوڈر وغیرہ وغیرہ، تو اس طرح لڑکے کو ایک عورت کی پسند اور ناپسند کا علم رہے گا اور یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ بازار میں ان کی چیزیں کس طرح سے ملتی ہیں اور وہ عام طور سے کن داموں کی ہوتی ہیں۔ ظاہر میں یہ بات تو بہت معمولی سی معلوم ہوتی ہے، لیکن اگر ذرا غور کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہی باتیں آئندہ زندگی میں کتنی غلط فہمیاں پیدا کر دیتی ہیں اور ان غلط فہمیوں کی وجہ سے آپ کے لڑکے کی ازدواجی زندگی بالکل تلخ ہو کر رہ جاتی ہے۔

مثال کے طور پر ایک خاتون اپنے لیے بازار سے کچھ کپڑے خریدنے گئیں۔ واپس آکر اُنھوں نے ڈرتے ڈرتے اپنے شوہر کو حساب دیا۔ شوہر کو جب معلوم ہوا کہ محض دو ساڑیوں پر بیوی اتنی بڑی رقم خرچ کر آئی ہے تو وہ ایک دم غصے سے جھنجھلا کر بولا، "تمہارے پاس تو تین چار ساڑیاں کافی مضبوط ہیں، تمہیں نئی ساڑیوں کی کیا ضرورت تھی۔ ان کو چلائیں، جب پھٹ جائیں تو دیکھا جاتا۔" خاتون اپنے دل

وہ بہت ہی شرمندہ ہوئی اور دل میں اپنے شوہر کی اس بے وقوفی سے بہت ہی رنجیدہ ہوئی، کیونکہ اس کی پچھلی ساڑیاں بہت ہی پُرانے اسٹائل کی تھیں اور ان کو پہن کر وہ اپنی ہمجولیوں میں بالکل بے وقوف اور گنوار معلوم ہوتی تھی۔

اسی طرح بہت سی عورتیں اپنے لیے کریم، پوڈر خرید لیتی ہیں اور شوہر یہ کہہ کر ان کے تمام شوق پر پانی پھیر دیتا ہے کہ "اس کی کیا ضرورت تھی۔ انہی پیسوں کی گھر میں کھانے کی کوئی چیز پکا لیتیں تو سب کھا لیتے، خواہ مخواہ چہرہ بدنما بنانے سے کیا فائدہ؟" شوہر کا یہ ریمارک ایک عام عورت کی فطرت کے بالکل خلاف ہے۔ عورت فطرتاً سنگار کی شائق ہے اور یہ ریمارک قدرتاً دونوں میں نوک جھونک کا باعث بن سکتا ہے۔ غرض کہ ایسی باتیں وہی مرد کرتے ہیں، جو عورتوں کے فیشن، ان کے رجحانِ طبع اور بازار کے مول بھاؤ سے ناواقف ہوتے ہیں۔

یہ تو خیر عورت کا اوّلیں فرض ہے کہ وہ اپنے شوہر کی آمدنی کا غلط استعمال نہ کرے، لیکن جائز حدود میں رہ کر وہ اپنا شوق پورا کرنے کی حق دار ہوتی ہے۔ ایسے ہی حالات کے پیشِ نظر ماؤں کا یہ فرض ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے بچوں میں شروع ہی سے عورتوں کی پسند کے کپڑے اور ان کی پسند کی دوسری چیزیں خریدنے کی عادت ڈال دیں اور ساتھ ہی ساتھ ان سے حساب وغیرہ بھی کراتی رہیں تاکہ آئندہ کبھی ان کو اپنی بیوی سے غلط قسم کی توقعات نہ ہوں اور حساب کتاب کے معاملے میں وہ بھی اپنی بیویوں کے لیے مثال بن سکیں۔

بچہ کو کھانا کھلا کر اور پھر بیٹھ کر پھٹے پُرانے کپڑوں میں مرمت کرنے والی ماں اپنے بچہ سے معمولی گھریلو ذمہ داریوں کے کام نہ کرا کے اسے اُس کی آئندہ زندگی کے ساتھی کی ضروریات سے گویا بے خبر رکھتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ خود اپنی ضروریات کی فرمائش اس سے نہ کر کے اپنے اوپر خود ہی خرید و فروخت کرنے کا بار ڈال لیتی ہے، اس لیے ناکام ازدواجی زندگی میں اتنا قصور میاں بیوی کا نہیں ہوتا، جتنا کہ ان کے والدین کا ہوتا ہے اور بہو کو بُرا کہنے والی ساس سب سے زیادہ قصوروار ہوتی ہے۔

عورت کی خوب صورتی کا راز

از: ڈیل کارنیگی

مترجم: عبدالرحیم صاحب گیلانی۔ لاہور

بندرگاہ بوسٹن میں ایک ڈسپنسری ہے۔ اس میں ہفتہ میں صرف ایک کلاس ہوتی ہے، جو مریض اس میں شرکت کرنے آتے ہیں، اُن کے داخلہ سے پہلے اُن کا طبی معائنہ ضرور کیا جاتا ہے، لیکن درحقیقت یہ کلاس ایک نفسیاتی کلینک ہے۔ اگرچہ سرکاری طور پر اُسے "عملی نفسیات" کی کلاس کہا جاتا ہے۔ پہلے اس کا نام خیالات پر قابو پانے کی تعلیم گاہ تھا۔ اس کے سب سے پہلے ممبر نے یہ نام رکھا تھا۔ اُس کا حقیقی مقصد ایسے لوگوں سے نبٹنا تھا جو پریشانی کے مریض ہوں اور اُن میں کثیر تعداد جذباتی طور پر پریشان عورتوں کی تھی۔

بوسٹن ڈسپنسری کے کچھ اصول یہاں درج کیے جاتے ہیں، جنھیں خانہ دار خواتین اپنے گھروں میں استعمال کر سکتی ہیں:

۱۔ ولولہ انگیز مطالعہ کے لیے ایک نوٹ بک رکھیے:

آپ کو دورانِ مطالعہ میں ذاتی طور پر نظمیں، چند ایک دعائیں یا اقتباسات اس میں درج کرنے چاہییں، جو آپ کے جذبات کو اُبھاریں۔ اس نوٹ بک میں اپنے من پسند کسی شاعر یا کسی عزیز سہیلی کی کوئی تحریر بھی ضرور درج کریں۔ پھر جب کسی روز آپ مغموم یا اُداس ہوں تو جو کچھ آپ کی نوٹ بک میں لکھا ہوا ہے، اسے پڑھیے۔

ایسا کرنے سے یقیناً آپ کا غم بالکل دور ہو جائے گا۔ بوسٹن ڈسپنسری کے بہت سے مریض ایسی نوٹ بکیں رکھتے آئے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ انہیں روحانی غذا مہیا کرتی ہیں۔

۲۔ دوسروں کی خامیوں کو اہمیت نہ دیجیے:

یقیناً آپ کا شوہر خامیوں اور غلطیوں سے مبرا نہیں۔ اگر وہ پارسا ہوتا تو کبھی آپ سے شادی نہ کرتا۔ ایک مثال پر غور کیجیے:

ایک آدمی کی بیوی کی گھریلو زندگی مصیبت بنتی جا رہی تھی۔ وہ ہر وقت اُسے ملامت کرتا اور بیوی چپ چاپ سہتی رہتی تھی۔ جب اُس سے کسی نے پوچھا کہ

"اگر تمہارا شوہر مر جائے تو پھر کیا کرو گی؟" اُسے اس تصور سے ہی اتنا صدمہ ہوا کہ وہ فوراً بیٹھ گئی اور اپنے شوہر کی خوبیاں گنانے لگی۔ جب آپ اگلی بار محسوس کریں کہ آپ کی شادی کیسے ظالم اور بے رحم انسان سے ہو گئی ہے تو پھر آپ بھی اس طریقہ پر کیوں عمل نہیں کرتیں۔ ممکن ہے کہ اس کی خوبیوں کا مطالعہ کرنے سے آپ اس نتیجہ پر پہنچیں کہ وہ ایسا آدمی ہے، جس سے مل کر آپ کو خوشی ہو گی۔

۳۔ اپنے پڑوسیوں میں دل چسپی لیجیے: جو لوگ آپ کے محلہ کی زندگی کے رُوحِ رواں ہیں، اُن کے ساتھ آپ دوستانہ اور فیاضانہ سلوک اختیار کریں۔ ایک مثال یہ ہے:

ایک بیمار عورت جو اپنے آپ کو اس قدر "تنہا" محسوس کرتی تھی کہ اُس کی کوئی سہیلی بھی نہیں ہے اور نہ کوئی غم خوار۔ اُس سے کہا گیا کہ جب تم اگلی بار اس سے یا وہ تم سے ملے تو تمہیں اس کے متعلق کوئی ایک من گھڑت کہانی سنانی ہو گی۔ جب وہ عورت اپنے محلہ کے اُن لوگوں سے ملی تو اُن کے متعلق سوچنے لگی کہ ان کی زندگیاں کیسی ہونگی!

اس نے پہلا کام یہ کیا کہ وہ جہاں کہیں بھی دوسرے لوگوں سے ملتی تو اُن سے باتیں کرنے لگتی اور آج نہ صرف اس کی تمام تکلیفوں کا علاج ہو چکا ہے، بلکہ اُس کے کئی مددگار بن گئے ہیں اور آج وہ ایک چُست و چالاک اور دل کش انسانی شخصیت ہے۔

۴۔ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کے کام کا پروگرام بنا لیجیے: بوسٹن ڈسپنسری میں ایک روز کلاس کو معلوم ہوا کہ بہت سی خانہ دار خواتین اپنے گھریلو کام کاج کے چکر سے بے حد پریشان رہتی ہیں کہ اُن کا کام کبھی ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا۔ وقت کا احساس ہر گھڑی انہیں گھبرائے رکھتا ہے۔ اس پریشانی کو دور کرنے کے لیے یہ تجویز پیش کی گئی کہ وہ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کا پروگرام بنا لیں تو اُن کے لیے بہت بہتر ثابت ہو گا۔ ایسا کرنے سے پھر یہ ہو گا کہ کام زیادہ ہونے لگے گا۔ پھر تو آپ کی زیبائش کے لیے بھی وقت آسانی سے نکل آئے گا۔ ہر عورت کو زیبائش کرنے اور خوب صورت بننے کا قدرتی احساس رہتا ہے اور پھر میرا تو ذاتی خیال یہ ہے کہ "وہ عورت جو اپنے آپ کو خوبصورت نظر آ رہی ہو وہ ہمیشہ پُرسکون زندگی بسر کرتی ہے۔"

۵۔ کشیدگی اور تھکن سے بچیے اور کافی آرام کیجیے: کشیدگی اور تھکن ایسی چیزیں ہیں، جو انسان کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتی ہیں اور آپ کی تازگی، حُسن اور لطافت کو فنا کر دیتی ہیں۔

چوں کہ آپ ایک خانہ دار خاتون کی حیثیت سے آرام کریں گی، آپ کو ایک بڑی سہولت حاصل ہے۔ آپ جب چاہیں لیٹ سکتی ہیں اور پھر آپ فرش پر بھی لیٹ سکتی ہیں۔ یہ بات عجیب تو ضرور معلوم ہو گی، لیکن درحقیقت ایسا کرنے سے ریڑھ کی ہڈی کو آرام ملے گا۔

اگر آپ بھی اِن پانچوں اصولوں پر عمل کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کی زندگی خوش گوار نہ گزرے۔ آپ کے سب غم اور فکر دور ہو جائیں گے۔ پھر ایک نئی زندگی جنم لے گی۔ یہی تو آپ کی خوب صورتی کا راز ہے۔

بچّوں کا اعصابی خوف

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بچوں کی اعصابیت کا مذاق اُڑا کر اسے دور کیا جا سکتا ہے، لیکن اس کا بالکل اُلٹا اثر پڑتا ہے، کیونکہ مذاق اُڑانے کی وجہ سے اس کے دل میں خوف اور بڑھ جاتا ہے اور احساسِ جرم اور احساسِ کمتری کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں خواہ بچہ فطرتاً اعصابیت کا مریض ہو یا غلط تربیت کی وجہ سے ایسا ہو گیا ہو، علاج یکساں ہی ہوتا ہے، لیکن پہلے اس کی اس کیفیت کا سبب معلوم ہونا چاہیے۔ طبی معائنہ ہمیشہ مناسب رہتا ہے، تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ یہ بات کسی جسمانی کمزوری کی وجہ سے تو نہیں ہے۔ اگر یہ وجہ نہ ہو تو بچہ کی زندگی کے تمام پہلوؤں پر غور کرنا چاہیے۔

پھر آپ اپنے برتاؤ پر بھی غور کیجیے۔ کیا آپ ضرورت سے زیادہ متفکر تو نہیں ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ کے تفکرات آپ کے بچہ میں منتقل ہو جائیں گے۔ کیا آپ اور آپ کے شوہر زیادہ تنک مزاج ہیں! ... کرنے یا معمولی خراش پر ضرورت سے زیادہ رحم کا تو اظہار آپ نہیں کرتیں! کیا آپ بار بار ... وقت تو اس کو زیادہ کر دیا یوں مت کرو، نہیں کہتی رہتیں! آپ کی مزاجی کیفیت میں نمایاں فرق تو نہیں ہوتا کہ کسی دن سختی کی انتہا نہیں تو کسی دن لاڈ پیار کی حد نہیں!

ہو سکتا ہے کہ کنبہ میں ایک بچہ پیدا ہونے کی وجہ سے آپ کا بچہ یہ محسوس کرنے لگے کہ اب کی بات کوئی نہیں پوچھتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بات بات پر اس کو ستایا جاتا ہو، یا والدین کی اعصابی کیفیت درست نہ ہو۔ ان حالات میں ایک نارمل بچے میں بھی اعصابیت پیدا ہو سکتی ہے۔ ان حالات و کیفیات کو دور کرنے کی انتہائی کوشش کیجیے۔ ذیل میں کچھ بنیادی اصول دیے گئے ہیں، جن پر سختی سے عمل درآمد کرنے سے حالات درست ہو سکتے ہیں:

(۱) جسمانی صحت کے تمام اصولوں پر عمل کیجیے، خرابی صحت کے تمام اسباب چھپے چھپے دور کیجیے (۲) بچہ کی موجودگی میں اس کی اعصابیت کا بالکل تذکرہ نہ کیجیے۔ اس پر اعتماد کر کے اس میں خود اعتمادی پیدا کیجیے (۳) بچّہ کو اپنی کوشش سے کامیابی حاصل کرنے کا موقع دیجیے۔ اس پر یہ ظاہر نہ ہونے دیجیے کہ ضرورت پڑنے پر آپ ہمیشہ اس کی امداد کے لیے مستعد رہتے ہیں (۴) روزمرہ کے کاموں مثلاً کپڑے پہننے اور کھانے وغیرہ کے سکھانے میں سکون سے کام لیجیے (۵) معمولی کامیابی کی تعریف چاہے معمولی کریں لیکن کریں ضرور (۶) اس کی موجودگی میں بیماری یا خوف پیدا کرنے والی چیزوں کا تذکرہ نہ کیجیے۔ نہ سرگوشیوں میں رازدارانہ قسم کی بات چیت کیجیے (۷) معقول طور پر محتاط رہنا سکھائیے جن باتوں کو آپ منع کریں ان کی اہمیت اس پر واضح کیجیے تاکہ نارمل تجربات سے وہ گھبرا نہ جائے (۸) والدین پر اعتماد کرنے اور خود اعتمادی کی تلقین کیجیے۔ اس طرح بچہ اپنے مسائل کو خود حل کر سکتا ہے۔

سیکھو اور سکھاؤ

جیلی تیار کرنے کے لیے چند صنعتی اور گھریلو فارمولے

امرود کی جیلی تیار کرنا

امرود کا رس تیار کرنے کی ترکیب: عمدہ پکے ہوئے امرودوں کو صاف پانی سے دھو لیجیے اور پھر ان کی تیز چاقو سے باریک باریک قاشیں بنا لیجیے۔ تراشیدہ امرودوں کا جس قدر وزن ہو اس کے دگنے وزن کے برابر پانی ڈال کر اور کسی صاف برتن میں رکھ کر ۲۰۔۳۰ منٹ تک جوش دینے کے لیے رکھ دیجیے۔ اس وقفہ میں امرود خوب نرم ہو جائیں گے۔ اس کے بعد امرودوں کا برتن آگ پر سے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیجیے۔ جب امرود ٹھنڈے ہو جائیں تو ان کو ایک موٹے کپڑے میں رکھ کر زور سے دبا کر چھان لیجیے۔ یقطر شدہ گاڑھے سیّال کو دوسرے باریک کپڑے میں رکھ کر چھان لیجیے۔ امرود کا رس تیار ہے۔

جیلی بنانا:

امرود کے رس کو گرم ہونے کے لیے رکھ دیجیے۔ جب اس میں جوش آنے لگے تو حسب منشا چینی ملا یئے اور متواتر گرم کرتے رہیے۔ حتّٰی کہ خود بہ خود جیلی بننا شروع ہو جائے۔ اس وقت باریک باریک پرت بننا شروع ہو جائیں گے۔ (درجہ حرارت ۱۰۰ سی)۔ اب برتن کو آگ پر سے اتار لیجیے۔ جیلی تیار ہے۔ اس کو خشک اور صاف برتن میں بھر لیجیے۔

سخت قسم کی جیلی تیار کرنا

اجزاء ترکیبی:

۱۰۰ گریڈ سٹرس پکٹین	۱۲	اونس
سوڈیم ایسی ٹیٹ (یو۔ ایس۔ پی)	۳	اونس
سٹرک ایسڈ (قلموں دار یا سفوف)	۴	اونس
گلوکوز	۲۰	پونڈ
چینی (دانہ دار)	۲۰	پونڈ
رنگ اور خوشبو	حسب ضرورت	

ترکیب تیاری: (۱) ۲½ گیلن (تقریباً ۱۲ سیر) پانی ایک برتن میں رکھ کر [illegible] حرارت ۲۰۰ فارن ہائیٹ)

(۲) ۱۲ اونس پکٹین (جیسی کہ فارمولے میں مذکور ہے) اور ۶ پونڈ دانہ دار چینی خوب ملا یئے اور علیحدہ ایک برتن میں رکھ لیجیے۔

(۳) پکٹین اور چینی کے اس مکسچر کو گرم پانی کے برتن میں ڈال کر کسی ڈوئی یا لکڑی سے چلاتے رہیے اور گرم بھی کرتے رہیے۔ تھوڑی دیر کے لیے آگ تیز کر دیجیے تاکہ خوب جوش آنے لگے۔

(۴) سوڈیم ایسی ٹیٹ اور سٹرک ایسڈ کو ملا کر تھوڑے سے گرم پانی میں علیحدہ حل کر لیجیے۔

(۵) اب سوڈیم ایسی ٹیٹ اور سٹرک ایسڈ کے محلول کو اسی گرم پانی کے برتن میں ڈال دیجیے اور اسی وقت مذکورہ بالا ۲۰ پونڈ گلوکوز بھی شامل کر دیجیے۔ برتن کو اتنا گرم کیجیے کہ دوبارہ جوش آنے لگے۔

(۶) اب باقی ماندہ چینی (۱۴ پونڈ) بھی ملا دیجیے اور خوب پکایئے حتّٰی کہ درجہ حرارت ۲۲۲-۲۲۴ فارن ہائیٹ تک پہنچ جائے۔ قند تیار ہے۔

(۷) اس قند کو ٹھنڈا کر لیجیے اور حسب ضرورت رنگ اور خوشبو ملا دیجیے۔ ایک چوڑے برتن پر اسٹارچ چھڑک لیجیے اور قوام کو اسی برتن میں انڈیل لیجیے۔ تھوڑا خشک ہونے پر حسب منشا چپٹے دار قتلے تیار کر لیجیے اور اگر چاہیں تو چاکلیٹ بھی ان قتلوں پر چڑھا لیں۔

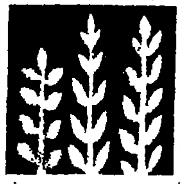
چاکلیٹ پڈنگ بنانا

اجزاء ترکیبی:

مکئی کا اسٹارچ	۲۳	حصے
ٹیپیو کا اسٹارچ (کساوا کی سوجی)	۹	حصے
کوکو پاؤڈر	۱۸	حصے
چینی	۵۰	حصے
ونیلا خوشبو	حسب ضرورت	

ترکیب تیاری: مندرجہ بالا اجزاء کو احتیاط کے ساتھ ملا لیجیے۔ اس میں سے ۴ اونس پاؤڈر لے کر ایک پونڈ دودھ میں ملا کر پکانے سے نہایت مزے دار چاکلیٹ پڈنگ تیار ہو جاتی ہے۔

علم ادویہ



صندل — خوش بودار اور گراں قدر لکڑی

صندل کا لفظ زبان پر آتے ہی کچھ عجیب تصورات قائم ہونے لگتے ہیں نظر کے سامنے گرم خطوں کے جنگل آجاتے ہیں۔ صنعت کارانہ نقاشی آنکھوں میں پھر جاتی ہے۔ حواس کو متاثر کرنے والی خوشبوئیں دماغ میں بسنے لگتی ہیں۔ پرہیزگار لوگوں کو مندر اور مقبرے یاد آجاتے ہیں۔ سائنس دانوں کو اس کی دوائی قدر و قیمت کا دھیان آتا ہے۔ کاروباری لوگوں کی نظر میں اس کی تاجرانہ اہمیت چمکنے لگتی ہے۔ غرض صندل میں سب ہی کے لیے ایک خاص دل رُبائی اور دل کشی صدیوں سے چلی آرہی ہے۔

تاریخ اُن جنگوں کے ذکر سے بھری پڑی ہے، جو صندل کے لیے برپا ہوئیں۔ اسی خوشبودار لکڑی کے لیے بڑے بڑے طویل بحری سفر کیے گئے۔ دنیا کے موجودہ صنعتی دَور میں بھی صندل کو وہی اہمیت حاصل ہے جو اَب سے پہلے تھی۔

ہند میں صندل لکڑی جس قدر پیدا ہوتی ہے، اتنی دنیا میں اور کہیں نہیں پیدا ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ ملک بلا شرکتِ غیرے اس کا اجارہ دار ہے۔ ساری دنیا میں جتنی صندل پیدا ہوتی ہے اس کا نوّے فی صدی حصہ ہند میں پیدا ہوتا ہے۔ باقی حصہ مشرقی ہند کے جزیروں اور بحرالکاہل کے جزیروں میں پیدا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی دوسری لکڑی کو صندل سمجھ لیا جاتا ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ ہندوستانی صندل کا مقابلہ کوئی لکڑی نہیں کرسکتی۔

اصلی صندل ہند میں بھی کم ہی پیدا ہوتا ہے۔ وہ صرف میسور کے مرتفع میدان اور دکن کے مضافات میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی زاد بوم اس علاقہ میں پچاس ہزار مربع میل کے اندر اندر ہے۔ اس کا درخت دیکھنے میں کچھ زیادہ نمائشی اور خوب صورت نہیں ہوتا۔ چالیس پچاس فٹ لمبا ہوتا ہے۔ گھیر تین چار فٹ سے زیادہ نہیں ہوتا اور اس کی عمر ۸۰ برس سے ۱۲۰ برس تک ہوتی ہے۔

صندل کا پودا ایک طفیلی پودا ہے۔ جہاں یہ لگتا ہے، وہاں درختوں کے جھنڈ کے جھنڈ ہونے چاہییں جن سے وہ اپنی جڑوں کے ذریعہ غذا حاصل کرتا ہے۔ معیاری طریق کار یہ ہے کہ برسات کے شروع میں ایسے مقاموں میں جہاں درختوں کے جھنڈ ہوں کانٹے دار جھاڑیوں کے نیچے صندل کے بیج بو دیے جاتے ہیں۔ کانٹے دار جھاڑیوں کی وجہ سے چڑیاں بیج نہیں کھا سکتیں اور نہ اس کے چھوٹے پودوں کو مویشی چر سکتے ہیں۔ جنگلی پیڑ پودے جھنڈ مہیا کر دیتے ہیں۔

جو صندل میسور میں پیدا ہوتا ہے، وہ میسور گورنمنٹ کی اجارہ داری میں ہے۔ صندل کے اُگانے، اس سے فائدہ اُٹھانے، اس کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے اور اُس کو فروخت کرنے کے متعلق بہت سخت اور مفصّل قانون موجود ہیں، جن پر برابر عمل درآمد ہوتا ہے۔ مدراس، کورگ، بمبئی اور حیدرآباد کی ریاستیں بھی صندل پر کنٹرول رکھتی رہی ہیں، لیکن میسور گورنمنٹ کی طرح وسیع انتظامات ان کے یہاں کبھی نہیں کیے گئے۔ اب صندل کی لکڑی کا ایک بڑا علاقہ، جو پہلے ان ریاستوں میں تھا، میسور اسٹیٹ میں شامل ہوگیا ہے اور اسی ریاست کے صندل کے قوانین کا اطلاق ان پر بھی ہوتا ہے۔

عام طور پر صرف سوکھی صندل کی لکڑی صندل کے علاقہ سے باہر جاتی ہے۔ جڑوں کو بڑی احتیاط سے کھودا جاتا ہے، کیونکہ وہ بھی بہت بیش قیمت ہوتی ہیں۔ ان کو چھانٹا اور ترتیب دیا جاتا ہے۔ پھر صندل کو کوٹھیوں میں پہنچا دیا جاتا ہے۔ وہاں اوزاروں کے ذریعہ لکڑی چھیل چھال کر بیچ کا حصہ نکال لیا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر صندل تیل نکالنے کے کام میں آرہا ہے۔ تیل ۵ سے ۱۰ فیصدی تک نکلتا ہے۔ جڑوں میں تیل زیادہ ہوتا ہے۔ سنہ ۱۹۱۶ء تک صندل کی لکڑی خاص طور پر انگلستان، جرمنی اور فرانس کو درآمد کی جاتی تھی، جہاں اس کا تیل نکالا جاتا تھا۔ آج کل ساری دنیا میں سب سے زیادہ صندل کا تیل میسور کی فیکٹریوں میں نکالا جاتا ہے اور اس کی خوبی اور اچھائی کا بہت زیادہ خیال رکھا جاتا ہے۔ حال ہی میں گورنمنٹ آف انڈیا نے تیل کی درجہ بندی کے لیے "اگ مارک" کا طریقہ رائج کیا ہے، تاکہ دنیا میں سب سے اچھا صندل کا تیل پیش کیا جاسکے۔ اب تیل نکالنے کے لیے صندل کی لکڑی باہر کے ملکوں کو درآمد نہیں کی جاتی۔

صندل کی لکڑی جس احتیاط سے تولی جاتی ہے، اس طرح کوئی تجارتی لکڑی نہیں تولی جاتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑی قیمتی چیز ہے۔ صندل کی پیداوار

اور آمدنی وقتاً فوقتاً اُترتی چڑھتی رہتی ہے۔ نامکمل تخمینے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس وقت ہندوستان اندازاً ۵۰۰۰ ٹن صندل کی لکڑی سالانہ پیدا کرتا ہے اور ہر سال تقریباً ڈیڑھ لاکھ پونڈ صندل کا تیل دوسرے ملکوں کو برآمد کرتا ہے۔ یہ تیل کی اس مقدار سے علیحدہ ہے، جو خود ہندوستان کی ضروریات کے لیے درکار ہوتا ہے۔ صندل کے تیل کے ذریعہ ہمیں کم و بیش ڈیڑھ کروڑ روپے غیر ملکی زر مبادلہ کی صورت میں ملتے ہیں۔

صندل کی لکڑی خاص طور پر مذہبی ضروریات کے لیے استعمال میں آتی ہے۔ اس سے صندل پٹی بنتی ہے۔ بخورات بنتے ہیں۔ وہ بتیاں بنتی ہیں جو خوشبو کے لیے جلائی جاتی ہیں اور مختلف رواجوں کے موقع پر کام آتی ہے۔ صندل کی پیداوار کا بہت ہی کم حصہ "گودی گرون" کے کام میں بھی آتا ہے، جو اس لکڑی پر نقاشی اور بُت تراشی کے جوہر دکھاتے ہیں۔ یہ فن گودی گروں میں صدیوں سے نسلاً بعد نسل چلا آرہا ہے اور اس صنعت میں یہ لوگ دنیا میں جواب نہیں رکھتے۔ اس مقصد کے لیے صندل کی لکڑی بہترین چیز ہے۔

صندل کا تیل بہت پرانے زمانہ سے دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دیسی طبوں میں تو آج بھی اس کو وہی اہمیت حاصل ہے، جو کبھی پہلے تھی۔ البتہ ایلوپیتھی میں، جب سے سلفا دوائیں نکل آئی ہیں، اس کی اہمیت بہت کم ہو گئی ہے۔ ہمارے درآمدی بازاروں میں صندل کے تیل کا خاص استعمال عطر سازی اور خوشبودار روغنوں کے بنانے کے لیے ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے صندل کا تیل خاص طور پر موزوں ہے۔ اُڑ جانے والے تیلوں کے لیے اس کا نقطۂ جوش بہت اونچا ہے، یعنی دو سو ڈگری سے زیادہ، اس لیے یہ ایک فنا پذیر یا جلد اُڑ جانے والی خوش بو نہیں ہے اور نہ مدت تک رکھے رہنے سے اس میں بدبو پیدا ہوتی ہے۔ سب سے اہم بات اس سلسلہ میں یہ ہے کہ وہ دوسرے مرکبات اور خوشبودار مسالوں میں اچھی طرح گھل مل جاتا ہے۔ ان خصوصیات کی وجہ سے عطریات کی دنیا میں صندل کے تیل کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

صندل کے سلسلہ میں کچھ دشواریوں کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے، ہندوستان صندل کی لکڑی کا گویا اجارہ دار ہے۔ اس حالت میں اس کے قائم مقام اور مدمقابل چیزوں کا بازار میں آجانا عجیب نہیں ہے۔ ان میں سب سے اہم مغربی آسٹریلین صندل کی لکڑی ہے۔ دوسری نام نہاد صندل کی لکڑی جنوبی افریقہ کی ہے۔ خود ہندوستان میں ایک اور لکڑی کا تیل صندل کے تیل میں ملا کر فروخت کیا جاتا ہے۔ حال ہی میں کچھ مصنوعی مرکبات بھی ایسے تیار کر لیے گئے ہیں، جن کی خوشبو صندل سے ملتی جلتی ہے۔

سب سے زیادہ پریشان کن صندل کی میخ دار بیماری ہے۔ یہ ایک زہریلے مادہ والی وبائی مہلک بیماری ہے جس نے اکثر ہمارے صندل کے جنگلوں کو برباد کیا ہے۔ ۱۹۰۰ء میں سب سے پہلے اس بیماری کا پتہ چلا۔ اس وقت سے برابر یہ پھیلتی چلی جاتی ہے۔ جو درخت اس بیماری کی زد میں آتے ہیں، ان پر پتوں کے گھنے گچھے سے پیدا ہو جاتے ہیں اور ان پر میخیں سی نکلی ہوتی ہیں، اسی لیے اسے میخ دار بیماری کہتے ہیں۔ جس رقبہ کے صندل کے درختوں پر یہ بیماری اپنا قبضہ جما لیتی ہے، ان کو دیکھ کر بڑا افسوس ہوتا ہے۔ اس بیماری کو دور کرنے کے لیے کافی کوششیں کی گئی ہیں، مگر ابھی تک پورے طور پر کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔

پودوں کے زہریلے مادہ والی بیماریوں کے متعلق بہت کافی تحقیقات ہو چکی ہے اور بہت سے پودوں کی بیماریاں قابو میں آگئی ہیں۔ اس کامیابی سے فائدہ اُٹھا کر فارسٹ ریسرچ لیبوریٹری میں صندل کی میخ دار بیماری کے متعلق کام ہو رہا ہے۔ جو کچھ بھی ہو، ہمیں اپنے اس قیمتی سرمایہ کو محفوظ رکھنا ہے، جو خدا نے ہمیں عطا کیا ہے اور جو ہمارے سوا اور کسی کو میسر نہیں ہے۔

جنسیات

شادی کی گھبراہٹ

(ایڈورڈ ڈین گردو۔ ایم۔ڈی)

آیرین آرنزیدی نام کی ایک ۱۹سالہ عورت ۲۴۔فروری ۱۹۵۸ء کو اپنے منگیتر، اپنے کنبہ والوں اور اپنے دوستوں کو کچھ بتائے بغیر شادی سے صرف پانچ گھنٹے پہلے چپکے سے نیویارک سے روانہ ہونے والی ایک بس میں بیٹھ کر لاس اینجلز پہنچ گئی اور پولیس اُسے آٹھ روز تک تلاش کرتی رہی۔ واضح رہے کہ نیویارک امریکہ کے مشرقی ساحل پر واقع ہے اور لاس اینجلز مغربی ساحل پر۔

لڑکی کے گھر والے پریشان ہوگئے۔ ہونے والے شوہر اور آرنزیدی کے احباب کو یہ فکر کہ ایسی کیا بات ہوئی کہ وہ اتنے پُراسرار طریقہ سے غائب ہوگئی۔ پولیس افسران، اخبارات اور عام لوگ دُلہن کی اس پُراسرار گم شدگی پر طرح طرح کی قیاس آرائیاں کرتے رہے اور کوئی اس واقعہ کے اصل سبب تک نہ پہنچ سکا۔ ہر طرف لوگ ایک دوسرے سے یہ پوچھتے کہ کیا کوئی اُسے اغوا کرلے گیا؟ اس پر نسیان کا دَورہ تو نہیں آیا؟ کہیں اس پر شادی کا خوف تو طاری نہیں ہوا کہ جو وہ رسم شادی کی ادائیگی سے بچنے کے لیے فرار ہوگئی؟ لیکن آٹھ دن کے بعد آیرین آرنزیدی بس میں نیویارک سے لاس اینجلز اور لاس اینجلز سے نیویارک تک کا ۱۵۶ گھنٹے کا سفر کرکے خود ہی واپس آگئی۔ پولیس نے باضابطہ طور پر مقدمہ کو ختم کرتے ہوئے یہ لکھا کہ "گم شدہ دُلہن واپس آگئی ہے" لیکن یہ راز اپنی جگہ پر رہا کہ وہ آخر کیوں اس طرح غائب ہوئی اور پھر خود ہی لوٹ آئی!

جب تک وہ خود اپنے اس اقدام پر روشنی نہیں ڈالے گی کوئی اس کے بارے میں صحیح بات نہیں بتاسکے گا۔ اُس سے اُس کی گم شدگی کا سبب پوچھا بھی گیا تو صرف یہ جواب ملا کہ "یہ ذاتی معاملات ہیں" لیکن اس واقعہ سے لوگوں میں جو بے چینی پیدا ہوئی اور ہر طرف سے جو قیاس آرائیاں ہوئیں اُن سے صرف ایک بات سمجھ میں آتی ہے کہ شاید شادی کے ایک نفسیاتی خوف نے اس دُلہن کو شادی کی رسم سے بھاگنے کے لیے مجبور کیا۔ ایسی بہت سی عورتیں ملیں گی جنہیں شادی کے موقع پر ایک خوف سا محسوس ہوا۔ ایک جوان شادی شدہ عورت کا کہنا ہے کہ "اپنی شادی سے چند دن پہلے میں گھبرا گئی اور دل ہی دل میں سوچنے لگی کہ کیا واقعی میں شادی کرنا چاہتی ہوں اور کیا واقعی مجھے اپنے اس ارادہ کو تکمیل تک پہنچانا ہے!"

یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ اسے آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے ہم سب اجنبی لوگوں سے ملنے جُلنے میں پس و پیش محسوس کرتے ہیں اور ایک لڑکی کے لیے شادی زندگی کا ایک بالکل واقعہ ہوتی ہے جس میں اُسے اپنے سابقہ اندازِ زندگی کو بدل کر اپنے آپ کو ایک نئے سانچہ میں ڈھالنا پڑتا ہے۔ بعض حالات میں اس کے لیے اپنے والدین کا گھر چھوڑنے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اس کا شادی سے ڈرنا کوئی تعجب کی بات نہیں۔

شرمیلے مزاج والی لڑکیوں کے لیے تو یہ بہت ہی نازک وقت ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ دل میں شادی کے خیال سے خوش ہوں، لیکن جب وہ یہ سوچتی ہیں کہ اُن کی شادی کی بات بہت سے لوگوں کو معلوم ہوجائے گی اور ہر طرف شادی کا چرچا ہوگا تو اُن میں بے چینی کی ایک کیفیت پیدا ہوجاتی ہے اور رات کو اُنہیں نیند بھی نہیں آتی، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ شادی کا خوف صرف شرمیلے پن کی ہی پیداوار ہوتا ہے اور جو لڑکیاں شرمیلی نہیں ہوتیں وہ شادی کرنے سے نہیں ڈرتیں۔

حقیقت یہ ہے کہ شادی کی گھبراہٹ انسانی خوف کا ایک قدرتی نتیجہ ہوتی ہے اور یہ گھبراہٹ عموماً جنسی مواصلت اور شادی کے بستر سے ہوتی ہے۔ ایسی لڑکی جو زن و شو کے ایسے قدرتی رشتہ سے ڈرتی ہے وہ ایسی صورتِ حال میں عموماً دو حرکتیں کرتی ہے۔ یا تو کسی خوف پر قابو پاکر شادی کرلیتی ہے یا پھر شادی کے خوف سے بھاگ

جاتی ہے۔ ایسی لڑکی جو شادی کے بستر سے ڈرتی ہے وہ شادی کا دن آنے سے بہت پہلے بھاگنے کے لیے گھر سے قدم باہر نکالنے کی منصوبہ بندی کرنے لگتی ہے، کیونکہ وہ "سہنی مون" کے تصور کی تاب نہیں لا سکتی اور اس بات سے بہت ڈرتی ہے کہ کوئی مرد اس کا جسم چھوئے گا اور ایک طبعی تقاضا پورا کرے گا۔

مثال کے طور پر میری ہی کا واقعہ لے لیجیے، جنہوں نے اپنی بات خود یہ بتائی کہ "میں ہمیشہ دُلہن کی سہیلی بن کر رہی، لیکن دُلہن نہ بن سکی" اس سلسلہ میں انہوں نے مزید بتایا کہ "اپنی ہمجولیوں میں میں ہی صرف ایسی ہوں کہ ابھی تک شادی نہ کر سکی، حالانکہ میں دوسروں سے خوب صورتی میں کم نہیں ہوں اور اپنی ہمجولیوں میں مقبول بھی ہوں۔ سب سہیلیوں کی شادی ہو گئی ہے اور مجھے دیکھیے کہ ابھی تک یونہی ہوں اور بوڑھی ہوتی جا رہی ہوں۔ آخر میرے ساتھ ماجرا کیا ہے؟"

میری نے اپنی گفتگو میں مزید بتایا کہ اُسے کس طرح کتنے مردوں نے پسند کیا اور اس نے کس طرح شادی کے معاملہ میں اُن کی دل شکنی کی۔ بعض مردوں سے تو اس نے اپنا پیچھا چھڑانے کے لیے باقاعدہ جھگڑے کیے تاکہ وہ اس سے شادی کرنے کا خیال ترک کر دیں اور اب میری ہی یہ بھی محسوس کرتی ہے کہ وہ جھگڑے کتنی معمولی معمولی باتوں پر کیے گئے تھے۔ اس کا کہنا ہے کہ "آپ اس بات کا تصور بھی نہیں کر سکتے کہ میں مردوں کی طرف سے شادی کی تجویز پر گھبرا جاتی ہوں اور اُن سے اپنی جان چھڑانے کے لیے اُن کے ساتھ جھگڑا کر بیٹھتی ہوں"

اب اگر میری کی اس نفسیاتی کیفیت کا تجزیہ کیا جائے تو فوراً یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ وہ اصل میں شادی کے بعد جنسی تعلق سے ڈرتی تھی۔ دوسری لڑکیوں کی طرح اُسے بھی یہ تعلیم دی گئی تھی کہ جنسی تسکین صرف مردوں کے لیے ہوتی ہے جنسی مواصلت ایک بہت ہی گندہ فعل ہے، اور صرف "خراب عورتیں" ہی اس عادت میں پڑتی ہیں۔ اِسی لیے میری کو مباشرت کے تصور سے نفرت تھی اور جب کوئی مرد اس سے شادی کرنے کا خیال ظاہر کرتا تو وہ شادی کو صرف ایک جنسی فعل سمجھ کر ایسے تمام مردوں سے جھگڑا کر لیتی تاکہ کوئی اُس سے شادی نہ کر سکے، اس کے ساتھ جنسی مواصلت کر سکے۔

اس خوف کے باوجود میری شادی کرنا چاہتی تھی۔ اپنا ایک گھر بسانا چاہتی تھی اور ایک کنبہ والی بننا چاہتی تھی، چناں چہ اُسے ایک مرتبہ تمام جنسی مسائل سمجھائے گئے اور اُسے یہ بتایا گیا کہ شادی میں جنس کا کیا رول ہوتا ہے اور تندرست مرد اور عورتیں کس طرح ازدواجی زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہ تمام باتیں سمجھانے کا نتیجہ یہ ہوا کہ میری نے شادی کر لی اور اب وہ لڑکی، جو شادی کے تصور سے کانپ اُٹھتی تھی نہ صرف ایک خوش بیوی کی حیثیت سے زندگی بسر کر رہی ہے بلکہ ایک اچھی ماں بھی بن چکی ہے۔

بعض لڑکیوں کے لیے شادی اُس وقت تک کوئی "حقیقت" نہیں رکھتی جب تک کہ منگنی کا اعلان نہ کر دیا گیا ہو، یا منگنی کا جلد ہی اعلان ہونے والا ہو۔ اس اعلان کے بعد اگر ان میں اپنے ہونے والے شوہر کے ساتھ جسمانی تعلق کا خوف پیدا ہو جائے تو وہ شادی سے "فرار" ہونے کے لیے اپنے منگیتر لڑکے سے قطع تعلق کر سکتی ہیں اور اُسے اُس کی دی ہوئی سگائی کی انگوٹھی واپس کر سکتی ہیں۔

بہت سے ایسے ہونے والے شوہر دیکھے گئے ہیں، جو بہت ہی مایوسی کی کیفیت کے ساتھ جوہری کی دُکان میں واپس پہنچ کر ہیرے کی وہ انگوٹھی واپس کر دیتے ہیں، جو منگیتر لڑکی کو پیش کرنے کے لیے خریدی گئی تھی۔ اُنہیں یہ سب خود بھی نہیں معلوم ہوتا کہ لڑکی کی طرف سے شادی کے انکار کی اصل وجہ کیا تھی اور اچھی خاصی منگنی کیوں ٹوٹ گئی۔ ممکن ہے ایسے مردوں کی پسندیدہ لڑکیوں نے بھی میری کی طرح اُن سے جھگڑا کیا ہو، یا یہ کہہ دیا ہو کہ "مجھے تم سے اچھا ایک لڑکا مل گیا ہے" اور یا یہ کہا ہو کہ "ابھی میں اپنے آپ کو شادی کے لیے تیار محسوس نہیں کرتی" ایسے حالات میں اس آخری فقرہ میں ہی سچائی ہوتی ہے، جسے شادی سے ڈری ہوئی ایک لڑکی بیان کر دیتی ہے۔

شادی سے خوف زدہ لڑکیاں عموماً اپنے رومان میں ناکامیوں کا شکار ہوتی ہیں اور یہ ممکن ہے کہ کنواری رہنے کی صورت میں وہ شادی نہ ہونے کے اصل سبب سے خود بھی ناواقف ہوں اور جب ایک لڑکی کو یہ سمجھا دیا جاتا ہے کہ وہ شادی سے کیوں خوف زدہ ہے اور جب اُسے جنس کے صحت مند پہلو بتا دیے جاتے ہیں تو پھر وہ شادی سے نہیں ڈرتی اور نہ اُس سے بھاگنے کی کوشش کرتی ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ جب کوئی دُلہن شادی کے خوف سے بھاگ کھڑی ہوتی ہے تو اس کے کنبہ والے اسے نسیان کے دَورہ سے تعبیر کرتے ہیں، کیونکہ یہ حقیقت غالباً انہیں نہیں معلوم ہوتی کہ ایک لڑکی شادی کے خیال سے خوف زدہ بھی ہو سکتی ہے، اُن کے ذہن میں تو صرف یہ بات ہوتی ہے کہ ابھی تک تو لڑکی بہت خوش تھی اور اپنی سہیلیوں کے ساتھ سیر و تفریح کے لیے بھی جایا کرتی تھی، اس لیے یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ دُلہن نے دانستہ طور پر شادی سے راہِ فرار اختیار کی ہو، چنانچہ ایسے واقعات پر دُلہنوں کے سرپرستوں کو صرف یہ کہتے سنا گیا ہے کہ شاید اسے اپنی شادی کی بات یاد نہ رہی ہو اور شادی کی بات کا یاد نہ رہنا بھی تو ایک گہری نفسیاتی کیفیت ظاہر کرتا ہے۔ یہ کوئی

ایسی بات تو نہیں کہ جسے کوئی آسانی سے بھلا سکے۔ ایک معالجِ نفسیات کا کہنا ہے کہ "مجھے اپنی تمام پریکٹس کے دوران نسیان کا ایسا کوئی واقعہ نظر نہیں آیا، جو شادی کے خوف کا نتیجہ ہو۔"

اور اب اُس لڑکی کے بارے میں بھی تو کچھ باتیں ہونی چاہییں جو شادی سے بھاگنے کی کوشش نہیں کرتی اور اپنے خوف کا مقابلہ کرنے کے لیے ڈٹی رہتی ہے۔ ایسی لڑکی وہ ہوتی ہے جو انتہائی رُوکھے پن اور بے دلی سے شادی کرکے اپنے آپ کو تکالیف میں ڈال دینا چاہتی ہے۔

کچھ عرصہ کی بات ہے کہ جان سی نام کے ایک ذہین اور خوبصورت شخص نے اپنے مشیرِ قانونی سے اس مسئلہ پر مشورہ کیا کہ "مجھے میری بیوی سوائے بوسہ کے اپنا جسم نہیں چھونے دیتی۔ جب میں اس کے ساتھ کچھ اور آگے بڑھتا ہوں تو اُسے ہسٹیریا کے دَورے آنے لگتے ہیں۔

جان سی کی بیوی جس کا نام رُتھ تھا، کسی سے اپنی ازدواجی زندگی کے مسئلوں پر بات کرنے کے لیے اس وقت تک رضامند نہیں ہوئی، جب تک کہ اُسے اس بات کا یقین نہیں دلایا گیا کہ اس کا شوہر حالات کے بہتر ہونے سے پہلے اس کے ساتھ کوئی جسمانی تعلق پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرے گا۔ دونوں کی شادی کو ایک سال ہو چکا تھا اور رُتھ ابھی تک کنواری تھی۔

مزید پوچھنے پر اس نے بتایا کہ "میں حاملہ ہونے سے ڈرتی ہوں۔ میرے خیال میں ابھی ہم لوگ کنبہ والی زندگی بسر کرنے کے لیے ذہنی طور پر پختہ نہیں ہوئے ہیں۔" پھر اُس نے آگے کہا کہ "مجھے جنسی مواصلت سے چوٹ لگنے اور تکلیف ہونے کا ڈر ہے۔"

اس سارے مسئلہ کا اصل سبب تو جنسی مواصلت کا ہی خوف تھا اور یہ خوف رُتھ میں کیوں پیدا ہوا تھا، اس لیے کہ اس کے والدین نے اُسے جنسی افعال سے خوف دلایا تھا اور جنس کو ایک ناپاک بات بنا کر سمجھایا تھا۔ رُتھ کو اپنے شوہر سے محبت تھی اور اُس کی محبت کی قدر کرتی تھی، لیکن وہ جنسی مواصلت سے ڈرتی تھی، کیونکہ اسے یہ سمجھایا گیا تھا کہ ایسے کام سے عورت کو نہ صرف تکلیف پہنچتی ہے بلکہ اس کی "عزت" بھی خراب ہو جاتی ہے۔

بعض عورتوں میں شادی کے بعد جو سرد مہری پیدا ہوتی ہے، اُس کے کچھ اور غیر شعوری اسباب بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً شرلے دی شادی سے ڈرتی تھی، کیونکہ اُس نے اپنی جگہ یہ سمجھا تھا کہ اس کی شادی بھی اتنی ہی ناخوشگوار ہوگی جتنی کہ اس کی ماں کی ازدواجی زندگی تھی۔ شرلے کا باپ شرابی تھا، بے روزگار تھا اور اپنی انتہائی محنتی بیوی پر بڑی سختیاں کرتا تھا۔

لیکن شرلے نے اپنی شادی سے راہِ فرار اختیار نہیں کی۔ ایک دفتر میں جہاں وہ کام کرتی تھی، جب چارلس نام کے ایک شخص نے شادی کی خواہش ظاہر کی تو شرلے بلا تامل رضامند ہو گئی، لیکن اُن کی شادی تھوڑے عرصہ بعد ہی دونوں کے لیے ایک مصیبت بن گئی۔ شرلے اپنے شوہر کے ساتھ جنسی مواصلت کے لیے یا تو رضامند نہ ہوتی یا اگر بہ مشکل مباشرت کرنے میں شوہر کو کامیابی ہو بھی جاتی تو شرلے اُسے حقارت کی نظر سے دیکھ کر اُس پر یہ طنز کرتی کہ "تم تو مجھے جنسی طور پر بھی مطمئن نہیں کر سکتے۔"

اس میں قصور چارلس کا نہیں تھا بلکہ شرلے کی سرد مہری کا تھا اور سرد مہری کا سبب اُس کا سنگ دل باپ تھا۔ وہ اپنے اس طنز سے دراصل اپنے باپ سے انتقام لینا چاہتی تھی۔ عملی طور پر تو وہ اپنے باپ سے انتقام نہیں لے سکتی تھی، اس لیے وہ ایک دوسرے مرد سے، جو اُس کا شوہر بن چکا تھا، اپنی ایک خاص نفسیاتی کیفیت کے تحت اپنی ماں کا بدلہ لے رہی تھی۔ مختصراً یہ کہ وہ ایک بے رحم مرد کا انتقام جو اُس کا باپ تھا، دوسرے مرد سے لے رہی تھی، جو اُس کا شوہر تھا۔

بعض جوڑوں کی ازدواجی زندگی اس لیے بھی ناکام رہتی ہے کہ وہ بچپن سے رات کو بستر پر پیشاب کر دینے کے مریض ہوتے ہیں اور اسی لیے ساتھ سونے سے ڈرتے ہیں۔ امریکہ کے ماہرِ تنویم (ہپناٹسٹ) ڈاکٹر ملٹن آیرکنس نے ایسے واقعات کی تحقیق کی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ "میں نے ایک ایسا جوڑا دیکھا ہے جو اپنی ازدواجی زندگی سے اس لیے بے لطفی محسوس کرتا تھا کہ میاں بیوی دونوں اپنے آپ کو بستر پر پیشاب کر دینے کا مریض سمجھتے تھے۔ صبح جب دونوں اُٹھتے تو دونوں بھیگے ہوئے بستر کے لیے اپنے آپ کو قصوروار سمجھتے۔"

اس جوڑے کو ڈاکٹر ایرکنس نے ایک عجیب نسخہ بتایا اور وہ یہ تھا کہ "آپ لوگ رات کو سونے سے پہلے اپنے بستر پر پیشاب کرکے تب اُس پر لیٹا کیجیے اور کچھ دنوں تک میری اس رائے پر عمل کرکے واپس آیئے تاکہ میں اس سلسلہ میں مزید مشورہ دے سکوں۔"

وہ جوڑا کئی ہفتے تک ایسا کرکے جب ڈاکٹر کے پاس واپس پہنچا تو ڈاکٹر نے میاں بیوی کو آئندہ کے لیے بستر پر پیشاب کرنے کی ممانعت کرتے ہوئے کہا کہ "اگر اب بھی رات کو بستر پر پیشاب ہو جائے تو مجھے اس کی اطلاع دیجیے گا۔" اس نسخہ میں بہ ظاہر کوئی خاص بات نہیں تھی، لیکن یہ ایسا کارگر ہوا کہ دونوں کی بستر پر پیشاب کرنے کی عادت جاتی رہی۔

ان تمام واقعات سے یہ سمجھنا چاہیے کہ صرف عورتیں ہی شادی سے گھبراتی ہیں۔ بعض مرد بھی شادی سے ڈرتے ہیں اور وہ شادی کے میدان سے بھاگ کھڑے ہوتے ہیں۔ ایسے مرد اوّل تو بالکل شادی نہیں کرتے یا اگر کسی وجہ یا دباؤ سے کر لیتے ہیں تو ناکارہ نکلتے ہیں۔

بات یہ ہے کہ انسان میں سے شادی کی گھبراہٹ اس وقت تک نہیں نکل سکتی، جب تک کہ مردوں اور عورتوں کو ازدواجی اور جنسی زندگی کے تمام مسائل نہ سمجھا دیے جائیں۔ لوگوں کو یہ سمجھانا پڑے گا کہ جنس کا انسانی زندگی میں کتنا اہم رول ہوتا ہے، جس پر انسان کو شرم نہیں کرنی چاہیے اور اُسے نہایت فخر اور اطمینان کے ساتھ قبول کرنا چاہیے۔

اُردو افسانہ نگاری کا مقابلہ

ایک ہزار تین سو روپے کے نقد انعامات

پہلا انعام	درجہ اوّل کے ایک افسانہ پر	پانچ سو روپے
دوسرا انعام	درجہ دوم کے ایک افسانہ پر	تین سو روپے
تیسرا انعام	درجہ سوم کے ایک افسانہ پر	دو سو روپے
چوتھا انعام	درجہ چہارم کے تین افسانوں پر بہ حصۂ مساوی	تین سو روپے

اِس مقابلہ میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ مقابلہ میں شامل ہونے کی آخری تاریخ ۲۵۔اپریل ۱۹۵۹ء ہے

شرائط

(۱) اس مقابلہ میں صرف وہی افسانے شامل کیے جائیں گے، جو کسی طبی یا صحتی موضوع پر لکھے گئے ہوں۔

(۲) اس مقابلہ میں ہر ایک افسانہ نگار کا صرف ایک ہی افسانہ شریک کیا جائے گا۔

(۳) افسانہ ہر ایک پہلو سے طبع زاد (اوریجنل) اور اُردو زبان میں لکھا ہونا چاہیے اور "ہمدرد صحت" کے چار صفحات سے زیادہ طویل نہ ہو۔

(۴) افسانہ صاف اور خوش خط حروف میں کاغذ کے صرف ایک طرف لکھا ہونا چاہیے اور صفحہ پر کچھ حاشیہ چھوڑا ہوا ہونا چاہیے۔

(۵) احتیاط کے خیال سے افسانے رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کیے جائیں تو بہتر ہے۔ ڈاک میں گم شدہ افسانہ کی ذمّہ داری ادارہ پر نہ ہوگی۔

(۶) افسانہ کے مسودہ میں افسانہ کے ختم پر اپنے دستخط اور پورا پتہ ضرور لکھ دیا جائے اور افسانہ کی پیشانی پر یہ الفاظ تحریر کر دیے جائیں:

"ہمدرد صحت کے افسانوی مقابلہ میں شرکت کے لیے"

(۷) ہمدرد دواخانہ کے ملازمین اس مقابلہ میں شرکت کا حق نہیں رکھتے۔

(۸) افسانوں کا انتخاب اور انعامات کا فیصلہ ایک کمیٹی کرے گی، جس کے ممبران کے ناموں کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔ اس کمیٹی کا فیصلہ آخری و قطعی ہوگا اور مقابلہ میں شامل ہونے والے ہر ایک افسانہ نگار کو وہ فیصلہ قبول کرنا لازمی ہوگا۔

(۹) انعام پانے والے افسانوں کے جملہ حقوق طبع و اشاعت دائمی طور پر ہمدرد دواخانہ (وقف) کے لیے محفوظ ہوں گے اور وہ ان کو کسی بھی شکل میں جہاں چاہے گا، استعمال کرسکے گا۔

(۱۰) غیر منتخبہ افسانے واپس نہیں کیے جائیں گے بلکہ ضائع کر دیے جائیں گے، اس لیے بہتر ہوگا کہ افسانہ نگار افسانہ بھیجنے سے پہلے اپنے افسانہ کی نقل خود محفوظ کرلیں۔

(۱۱) انعامات ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی میں جلسۂ انعامات میں تقسیم کیے جائیں گے، جس کی تاریخ کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔ انعامات حاصل کرنے والوں کے لیے ضروری ہوگا کہ وہ اس جلسہ میں شریک ہو کر انعام حاصل کریں۔

(۱۲) دہلی سے باہر مستقل مقیم انعام پانے والے افسانہ نگاروں کو جلسۂ انعامات میں شرکت کی صورت میں ان کے قریبی ریلوے اسٹیشن سے دہلی جنکشن تک کا سیکنڈ کلاس کے یک طرفہ ریلوے ٹکٹ کا خرچ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے دیا جائے گا۔ قیام و طعام کا انتظام ان کو خود کرنا ہوگا۔

(۱۳) اس مقابلہ میں شامل ہونے کی آخری تاریخ ۲۵۔اپریل ۱۹۵۹ء ہے۔ جو افسانے ۲۵۔اپریل کے بعد دفتر میں پہنچیں گے، اُن کو مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔

(۱۴) اس مقابلہ میں اُردو زبان کے صرف وہ افسانہ نگار شریک ہوسکتے ہیں، جو شہریت کے اعتبار سے ہندوستانی شہری ہیں۔

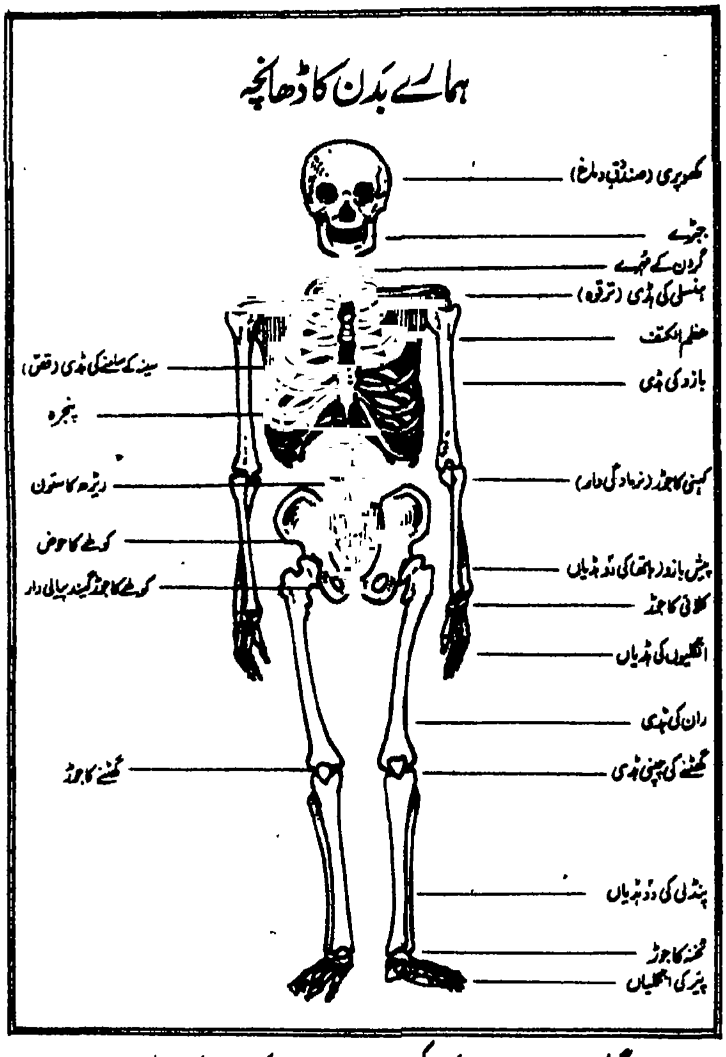
(۱۵) افسانے مندرجہ ذیل پتہ پر روانہ کیے جائیں:

ایڈیٹر "ہمدرد صحت" (افسانوی مقابلہ) دہلی ۶

تشریحِ بدنی

انسانی بدن کی حیرتناک مشین

انسان تمام مخلوقات میں بہترین اور کامل ترین مخلوق (اشرف المخلوقات) ہے اور انسانی بدن کی مشین قدرت کی کاریگری کا سب سے زیادہ عجیب و غریب اور پیچیدہ ترین نمونہ ہے۔ اس مشین کے سب پُرزے اپنے اپنے کاموں کے لیے خاص وضع اور موزوں ترین محل و مقام رکھتے ہیں؛ اور حالت تندرستی اور مناسب حالات میں اپنے اپنے فرائض نہایت خوبی اور خوش اسلوبی کے ساتھ ادا کرتے رہتے ہیں۔ سانس ہر آن بلا احساس بے دھڑک چلتی رہتی ہے۔ بھوک کے وقت غذا کا نوالہ اور پیاس بجھانے کے لیے پانی کا گھونٹ بلا رکے ٹوکے حلق سے نیچے گزر جاتا ہے، زبان کڑوا میٹھا نمکین پھیکا ہر قسم کا ذائقہ پہچان کر محسوس کرتی ہے، غذا ہضم کے مختلف مرحلے طے کرکے مفید اور ضروری اجزا کو جزوِ بدن بناتی ہے، بے کار اجزا کے فضلات بنتے اور باہر نکالے جاتے ہیں، بدن کی حرارت موسم، مقام، کام یا آرام اور ضرورت کے لحاظ سے گھٹتی بڑھتی رہتی ہے، دل کی دھڑکن کے ساتھ خون تمام رگوں میں پھیل کر بدن میں چکر لگاتا رہتا ہے۔ آنکھیں دیکھتی اور کان سنتے ہیں، سردی گرمی دکھ درد، سکون آرام تھکان وغیرہ کا جلد اور بدن کو احساس ہوتا ہے، دماغ میں خیالات اور جذبات کی موجیں ٹھاٹھیں مارتی ہیں۔ غرض یہ اور ایسے بہت سے کام ہمیشہ ہوتے رہتے ہیں اور ہمیں کانوں کان خبر نہیں ہوتی کہ یہ سارا ہنگامہ کیسے اور کہاں برپا ہوا؟ اور کن کن کل پرزوں نے اس میں حصہ لیا۔



ہمارے بدن کا ڈھانچہ

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ بدن کی یہ حیرتناک پیچیدہ مشین کس طرح اور کیوں چل رہی ہے! اس کے پرزے کون کون سے اور کہاں کہاں واقع ہیں ان کے خاص خاص کام اور نام کیا ہیں؛ ان کی کارگزاری قایم رکھنے کی کیا ترکیبیں ہیں؟ ان کی خرابیاں کیسے دُور کی جاسکتی ہیں، اور کارگزاری بڑھانے کے کیا طریقے ہیں؟

ایک گھڑی ساز پہلے گھڑی کے پرزوں کی واقفیت حاصل کرتا ہے، ان کے نام مقام اور کام کو جانتا پہچانتا ہے، اور پھر ضرورت کے وقت اُنکے بگاڑ کو درست کرنے کی طرف متوجہ ہوتا ہے، اسی طرح آپ کا بھی پہلا فرض یہ ہے کہ اپنے بدن کے کل پرزوں اور ان کے کاموں سے واقف ہوں، تاکہ خدانخواستہ اگر کبھی جسمانی مشین میں کوئی خرابی پیدا ہوجائے تو اس

کی مرمت میں آسانی ہو۔

آئندہ اشاعتوں میں اِس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے اعضائے بدن کے حالات اوراُن کارگزاریوں کے متعلق مختصر بیانات کا سلسلہ شروع کیاجائے گا۔ جو اُمید ہی کہ دل چسپی اور توجہ کے ساتھ پڑھاجائے گا۔

"بر رسولان بلاغ باشد وبس"

بدن کا ڈھانچہ اور فائدے : ہمارا بدن گوشت پوست اور ہڈیوں سے بنا ہوا ہی۔ یہ قدرت کی عجیب کاری گری ہی کہ ہمارے بدن کے بیرونی چکنے پوست اور نرم لوچدار گوشت کے نیچے سخت اور مضبوط ہڈیوں کا ڈھانچہ ہی یہ ڈھانچہ بدن کا سہارا ہی اور اس کا سارا بوجھ سنبھالتا ہی، بدن کے اندرونی نرم حصّوں کو ان کی صحیح جگہ پر قایم رکھتا اور دباؤ یا چوٹ سے محفوظ رکھتا ہی۔ ڈھانچہ کی ہڈیاں ضرورت کے لحاظ سے کہیں لمبی، کہیں گول موٹی اور چھوٹی اور کہیں پتلی چپٹی یا چوڑی چکلی ہوتی ہیں۔ ہڈیوں میں کہیں کہیں جوڑ ہوتے ہیں، جن کی مدد سے ہم ہاتھ پیر موڑ یا پھیلا سکتے ہیں، چل پھر سکتے ہیں اور بدن کو ہلا جلا سکتے ہیں۔ ڈھانچہ کی سب ہڈیوں کی تعداد (۲۴۶) ہی

ریڑھ کا ستون : ڈھانچہ کی تصویر کو غور سے دیکھیے تو اُس میں ہڈیوں کی ایک خاص اور حیرت ناک ترتیب نظر آئے گی۔ درمیانی یا دھڑ کے حصّے میں پیٹھ کی طرف بیچوں بیچ میں ایک لمبا ستون یا کھمبا ہی، جو پورے ڈھانچہ کو سنبھالے ہوئے ہے۔ یہ ریڑھ کی (۲۶) گول حلقہ دار موٹی، چھوٹی چھوٹی ہڈیوں (مُہروں) سے بنتا ہی، جو تسبیح کے دانوں کی طرح پروئی ہوئی تلے اوپر رکھی ہوئی ہیں اور جن کے بیچ میں ایک سوراخ یا نالی ہی جس میں حرام مغز کی لمبی ڈوری محفوظ رہتی ہی۔ یہ ڈوری اوپر جاکر دماغ سے مل جاتی ہی۔ اوپر اِس سخت ستون کے سِرے پر سَر یعنی کھوپڑی قائم رہتی ہی، اور نیچے کے سِرے پر دُمچی کی ہڈی ہی، ریڑھ کے اس ستون میں چار خم ہوتے ہیں اِس کے چھوٹے چھوٹے بہت سے مُہروں میں یہ حکمت ہی کہ ان کے درمیان میں کئی جوڑ موجود ہیں، جن کی وجہ سے ہم پیٹھ کو بہ آسانی جھکا سکتے ہیں اور ستون پر زیادہ زور بھی نہیں پڑنے پاتا۔

کھوپڑی : سَر کی بالائی پیالے نما چپٹی ہڈیوں کے باہم ملنے سے گویا ایک صندوق بن جاتا ہی جس کے اندر دماغ محفوظ رہتا ہی (صندوق دماغ)۔ کھوپڑی کے سامنے اور نیچے کی ہڈیوں سے چہرہ اور جبڑے بنتے ہیں۔

سینہ : سینہ کے حصّے میں ریڑھ سے دائیں بائیں بارہ بارہ پتلی خمدار ہڈیاں پیچھے سے آگے کی طرف کمان کی طرح پھیل کر پسلیاں بناتی ہیں۔ ان کے سِرے سامنے کی طرف سینہ کی ایک موٹی چپٹی لمبی ہڈی (قَصّ) کے ساتھ پیوست ہوکر گویا ایک پنجر یا پنجرہ بنا دیتی ہیں۔ جس کے اندر دل اور پھیپھڑے محفوظ رہتے ہیں۔ پسلیاں نرم اور لچکدار ہوتی ہیں، جس سے سینہ کے پھیلنے اور سانس کے آنے جانے میں آسانی ہوتی ہی۔

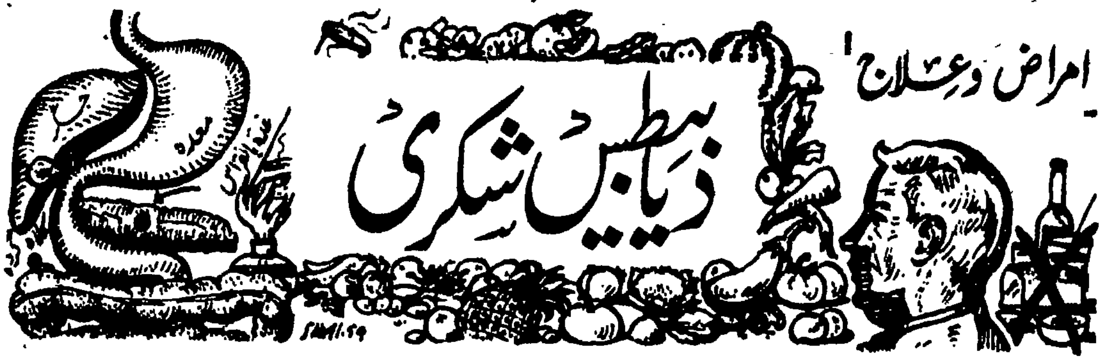
کولھا : نیچے بڑھ کر، ریڑھ کا ستون کولھے کی حوض نما ہڈیوں کو سہارتا ہی۔ اور اس حوض کے دونوں طرف ٹانگوں کی لمبی ہڈیاں لگی ہوئی ہیں، جس سے کولھے کا جوڑ بنتا ہی۔

کندھا : اوپر، دونوں طرف بازوؤں کی لمبی ہڈیاں پیچھے کندھوں کی چوڑی چکلی پتلی ہڈی (عظم الکتف) سے، اور سامنے ہنسلی کی ہڈی (ترقوہ) سے لگی ہوتی ہیں، جس سے کندھے کا جوڑ بنتا ہی۔

بازو، ہاتھ، اور ران اور پنڈلی کی لمبی ہڈیاں ٹھوس نہیں ہوتیں بلکہ ان کے اندر ایک نالی ہوتی ہی، جس گودا بھرا ہوتا ہی۔ جو ان کو خون کی غذا پہنچاتا ہی۔ اِس نالی کی موجودگی سے یہ ہڈیاں کمزور نہیں بلکہ زیادہ مضبوط ہوتی ہیں۔ اِسی طرح کھوپڑی کی چپٹی ہڈیاں دو تہوں سے بنتی ہیں ـــ اوپر کی تہہ سخت، اندرونی تہہ اسفنج کی طرح جالی دار ہوتی ہی، جس سے یہ زیادہ مضبوط بن جاتی ہیں۔

ہڈیوں کے جوڑ : بھی حیرت ناک ہوتے ہیں۔ جوڑوں میں ایک ہڈی پر پھسل کر حرکت کر سکتی ہی۔ یہاں ہڈیوں کے سِرے نہایت چکنے ہوتے ہیں، اور انھیں ایک چپ چپی رطوبت چکنا کرکے برابر تر رکھتی ہی۔ بعض جوڑ (مثلاً کہنی کے جوڑ) نَرمادگی دار (HINGED) ہوتے ہیں اور بعض (مثلاً کندھے اور کولھے کے جوڑ) میں ایک ہڈی کا سِرا گول گیند نما ہوتا ہے، جو دوسری ہڈی کی پیالی نما گڑھے کے اندر گھوم کر حرکت کرتا رہتا ہی (BOLL & SOCKET JOINT)

چھوٹے بچوں کی ہڈیاں شروع میں نرم ہوتی ہیں اور دباؤ یا چوٹ سے (ہَری ڈالی کی طرح) جلد جھک کر ٹیڑھی ہوسکتی ہیں مگر بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ہڈی میں چُونے کا جماؤ زیادہ ہونے سے سختی اور مضبوطی پیدا ہوجاتی ہی۔



امراض و علاج

ذیابیطس شکری

ہمارے پاس ذیابیطس شکری سے متعلق متعدد سوالات آچکے ہیں۔ سوال و جواب کا کالم اس کا متحمل نہیں ہو سکتا کہ وہاں اس مرض پر روشنی ڈالی جائے اس لیے ہم حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔اے کا ایک مختصر مگر جامع اور معلومات افزا مضمون شائع کر رہے ہیں۔ قارئین ہمدرد صحت اسے پسند فرمائیں گے۔

"ہمدرد صحت"

ذیابیطس شکری (DIA BETES MILLITUS) کے مریض کے نہ صرف خون میں شکر طبعی مقدار سے زیادہ بڑھ جاتی ہے، بلکہ پیشاب میں بھی شکر آنے لگتی ہے۔ علاوہ ازیں اُسے بھوک اور پیاس بھی غیر معمولی طور پر زیادہ لگنے لگتی ہے۔ اور بار بار پیشاب آنے کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اس طرح رفتہ رفتہ مریض کا وزن کم ہونے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری شروع ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض کو قبض کی شکایت بالعموم رہتی ہے، منہ خشک رہتا ہے اور اس میں ایک خاص قسم کی چپک سی پیدا ہو جاتی ہے، چوں کہ خون کا سیال حصہ پیشاب کے ساتھ زیادہ مقدار میں جسم سے نکلتا رہتا ہے، اس لیے جلد ناہموار و کمزور ہو جاتی ہے اور اس میں سے بھوسی جھڑا کرتی ہے۔ جسم پر داغ اور جھائیاں سی پڑ جاتی ہیں اور گاہے چنبل اور چھاجن اور گاہے پھوڑے پھنسیاں ہونے لگتی ہیں۔ چہرہ بے رونق اور افسردہ نظر آتا ہے ہر وقت دردِ سر اور دورانِ سر رہتا ہے۔ اور بلا وجہ کی تھکن سی چڑھی رہتی ہے۔ مسوڑھے متورم اور مسام دار ہو جاتے ہیں اور ان میں دبانے سے تکلیف ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس کے پرانے مریض کی خون کی نالیوں اور عصبی شاخوں میں کچھ عضویاتی تبدیلیاں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ انجام کار ایسے مریض ذکاوتِ حس، درد و ورمِ اعصاب اور موتیا بند میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کے ہاتھ پیروں کا بعض حصوں کا گوشت گلنے لگتا ہے۔ نیز ان کے جسمانی نظام میں تیزابیت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ مریض پر غشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

یہ مرض جوان و پیر اور مرد و عورت ہر ایک کو یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔ اس مرض میں عام طور پر تو پہلی علامت یہی ظاہر ہوتی ہے کہ مریض کے پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔ اس کے پیشاب کی رنگت ہلکی شیربتی ہوتی ہے۔ اور شکر کی موجودگی کی وجہ سے اس میں میٹھی میٹھی بُو آتی ہے۔ لیکن بعض مریضوں میں سب سے پہلی علامت یہ پیدا ہوتی ہے کہ وہ چڑچڑے اور عصبی المزاج ہو جاتے ہیں اور بظاہر اس کا کوئی سبب نہیں معلوم ہوتا۔ کچھ عرصہ بعد جب اُن کے پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے، تو اس وقت ان کی عصبی المزاجی اور چڑچڑے پن کا اصل سبب معلوم ہوتا ہے۔

اسبابِ مرض: عموماً ذیابیطس شکری کا سبب غدہ بانقراس کی خرابی بتایا جاتا ہے۔ اور یہ کہا جاتا کہ غدہ بانقراس کا وہ حصہ جو جوہر انسولین پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے خراب ہو جاتا ہے اور اس قیمتی جوہر کی پیدائش کم یا بند ہو جاتی ہے۔ نتیجہ میں خون میں غذا کے ذریعہ جو شکر پہنچتی ہے، وہ توانائی میں تبدیل ہو کر نظام جسمانی کے کام نہیں آسکتی اور یوں ہی گلوکوز کی صورت میں خون میں شامل رہتی ہے لیکن بالکلیہ بانقراس ہی کو اس مرض کا ذمہ دار ٹھیرانا کسی طرح بھی صحیح نہیں ہے۔ جدید ترین تحقیق کی رو سے خون میں شکر کے توازن کو برقرار رکھنے میں انسولین کے علاوہ کچھ دوسرے غدد کے افرازات اور ہارمون بھی برابر کا حصہ لیتے ہیں۔ مثلاً غدہ کلاہ گردہ (ADRENAL GLAND) کے بعض ہارمون اور غدہ نخامیہ (PITUITARY GLAND) کے بعض ہارمون و جگر اور عضلات جسم بھی خون میں شکر کے توازن کو برقرار رکھنے میں اچھا خاصا حصہ لیتے ہیں۔ اس طرح کہ جو غذا بھی ہم کھاتے ہیں، اس میں

شکر و نشاستہ کا حصہ پہلے ہضم سے گزر کر گلوکوز کی صورت اختیار کرتا ہے، اور بعدۂ اس کا بیشتر حصہ "گلائی کوجن" کی شکل میں جگر اور عضلات انسجۂ جسم میں عارضی طور پر جمع ہو جاتا ہے۔ تاکہ جسمانی ضرورت پیش آجانے پر وہ یہاں سے دوبارہ خون میں شامل ہو جائے اور نظام جسمانی کو توانائی بخشے۔

"گلائی کوجن" شکر کا دوسرا ہضم ہے۔ یہ نشاستہ کی ایک نہایت مہذب شکل ہے جسے گلوکوز کے نہایت باریک باریک ذرات مل کر بناتے ہیں۔ یہ واضح رہے کہ نظام جسمانی نشاستہ و شکر سے توانائی و قوت اس وقت حاصل کر سکتا ہے، جب وہ دوسرے ہضم سے گزر کر "گلائی کوجن" کی شکل اختیار کرتے ہیں۔

اصول علاج: اس سے معلوم ہوا کہ اس مرض کا اصل سبب مجموعی استحالہ (METABOLISM) میں ایسی خرابی کا پیدا ہو جانا ہے جس کی وجہ سے ہضم شکر مکمل طور پر عمل میں نہیں آتا اور اس کی بڑی مقدار گلوکوز کی شکل میں خون کے اندر جمع رہتی ہے۔ ورنہ اگر شکر کا یہ دوسرا ہضم عمل میں آجائے، یعنی شکر گلوکوز سے گزر کر "گلائی کوجن" کی شکل اختیار کر لے، تو اس صورت میں یہ انرجی اور ایندھن کے طور پر جسم کے کام بھی آجائے اور جو ضرورت سے زیادہ باقی بچ رہے وہ انسجۂ جسم اور جگر میں جمع ہو جائے۔ جب حقیقت حال یہ ہے تو ذیابیطس شکری کا علاج بھی ایسا ہی ہونا چاہیے، جو استحالہ غذا کو درست کرنے والا ہو۔ چناں چہ اس کے لیے میں نے دوا، غذا اور جسمانی ورزش تینوں ہی چیزیں تجویز کی ہیں اور ان کا کام یہ ہوگا کہ وہ متعلقہ غدہ میں جو خرابی پیدا ہو گئی ہے، اسے رفع کرے اور اس کے ساتھ ہی گردوں اور مثانے میں جو عصبی کمزوری و بے چینی و جلن پیدا ہو گئی ہے، اسے بھی دور کرے۔ اسی طرح جگر میں اگر کوئی خرابی لاحق ہو گئی ہو تو دوا اور دوسری تدابیر کے ذریعہ اسے بھی رفع کیا جائے، تاکہ جتنی بھی شکر خون میں زیادہ پہنچتی رہے، نظام جسمانی اسے ٹھکانے لگا دینے کے قابل ہو اور گردوں کو خون کی بڑھی ہوئی مقدار شکر کو پیشاب کے ساتھ باہر نکالنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

علاج: ا۔ دوا۔ اس مرض کی ملکی و غیر ملکی متعدد دوائیں مارکیٹ میں مل رہی ہیں۔ جس کا جس پر دل ٹھکے، اسے استعمال کرے۔ یہاں میں ایک نہایت قابل اعتماد نسخہ لکھ رہا ہوں۔ جو صدہا مرتبہ کا آزمودہ ہے۔ جس کا دل چاہے اسے بھی آزما کر دیکھ لے۔

ہوالشافی:۔ خاکستر صدف صادق ۳ ماشہ۔ خاکستر مرجان ۳ ماشہ۔ خاکستر پوست بیضۂ مرغ ۳ ماشہ۔ خاکستر جست ۳ ماشہ۔ خاکستر سرب ۳ ماشہ۔ خاکستر قلعی ۳ ماشہ۔ افیون خالص ۳ تولہ۔ خشت چاہ کہنہ ۳ تولہ۔ خستہ جامن ۳ تولہ۔ ان سب دواؤں کو کھرل میں ڈال کر باریک کریں، سرمہ کے مانند چھانیں، پھر ان کو علیحدہ رکھیں۔ بعدۂ کافور ۶ ماشہ۔ کہربا شمعی ۶ ماشہ۔ طباشیر ۶ ماشہ۔ گلنار ۶ ماشہ، ان کو کھرل میں مثل سرمہ کے باریک کریں۔ اس کے بعد اوپر والی دوا کھرل شدہ اس میں ملا کر مزید اتنا کھرل کریں کہ یہ سب ایک ذات ہو جائیں۔ بعدۂ انار ترش کے پانی کی مدد سے ۱-۱ ماشہ کے قرص بنالیں۔

مقدار خوراک و طریقۂ استعمال: صبح و شام تین تین قرص حسب ذیل دواؤں کے عرق کے ساتھ نگل لیا کریں۔

نسخۂ عرق: گلو سبز ۵ تولہ۔ گل نیلوفر ۵ تولہ۔ بیخ کنول سبز ۵ تولہ مغز خستہ جامن ۲۰ تولہ۔ گاؤزبان ۵ تولہ۔ صندلین ۱۰ تولہ۔ گلنار ۵ تولہ خس ہندی ۵ تولہ۔ گل کنجد ۲۰ تولہ۔ بزرالخرفہ ۵ تولہ۔ بزرالکاہو ۵ تولہ مغز تخم کدو شیریں ۵ تولہ۔ مغز تخم تربوز ۵ تولہ۔ مغز تخم پیٹھہ ۵ تولہ۔ مغز تخم خیارین ۵ تولہ۔ تخم خشخاش ۵ تولہ۔ پوست بیخ فالسہ ۵ تولہ۔ ثمر فالسہ یا گولر ۵ تولہ۔ تخم گزندنی ۵ تولہ۔ تخم حماض ۵ تولہ۔ کشنیز خشک ۵ تولہ۔ انار دانہ یا سیب مار۔ آب لیموں مار۔ آب آملہ سبز مار۔ آب برگ خرفہ مار۔ آب نارنج مار آب تربوز مار۔ آب چقندر ۲۰ مار۔ آب چاہ شیریں ۱۵ مار۔ یہ سب دوائیں کوٹ چھان کر رات کو بھگو دیں۔ صبح بطریق معروف عرق کشید کریں۔ سال کے آخری حصہ پر زعفران خالص کی پوٹلی باندھ دی جائے تاکہ عرق زعفران پر سے ہو کر گزرے۔

مقدار خوراک عرق: عرق مذکورہ چھٹانک میں پنبہ دانہ نیم کوفتہ ۲ تولہ رات کو بھگو دیں، صبح مل چھان کر پہلے قرص کھالیں اوپر سے ۲۰ تولہ عرق پی لیں۔ اس طرح ۵ تولہ عرق صبح و شام دونوں وقت ہو جائے گا۔۔۔ ان دواؤں کا علاج ایک ماہ تک برابر کیا جائے۔

ب: غذا۔ غذا میں ہم شکر و نشاستہ کے استعمال میں کمی کر دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چناں ایک ذیابیطس کے مریض کو کچھ چیزوں کے استعمال سے بالکلیہ روک دیتے ہیں۔ مثلاً اناج میں میدہ، چاول، سوجی، ساگودانہ، مکئی کے آٹے یا میدے اور روے کی سویاں اور اس کے ساتھ

ہی شکر اور گڑ کے استعمال پر پابندی لگادی جاتی ہے۔ گیہوں کے بے چھنے آٹے میں قدرے بھوسی ملا کر استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

مشروبات میں میٹھا ایریٹیڈ واٹر (میٹھا سوڈا واٹر) اور ہر قسم کے شیریں مشروبات، گوشت میں جگر اور گوشت کا ایسا گاڑھا شوربہ جس میں نشاستہ دار چیزیں جیسے میدہ وغیرہ ڈال کر گاڑھا کیا گیا ہو، نہیں استعمال کرنی چاہئیں۔ اس کے ساتھ میں روغنی اجزا کا کثرتِ استعمال بھی درست نہیں ہے اس میں بھی ایک شخص کو قدرے محتاط ہی رہنا چاہیے۔ خاص طور پر اس وقت جب مرض بڑھ جائے۔

ان چیزوں کے علاوہ باقی تمام چیزیں اعتدال کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ پھلوں کی بھی عام اجازت ہے۔ بجز ان پھلوں کے جو بہت زیادہ میٹھے ہوں جیسے کھجور وغیرہ۔ بہرحال مریضوں کی سہولت کے لیے ہم کچھ غذائیں بھی تجویز کررہے ہیں ان غذاؤں کی اجزا شکری (کاربوہائیڈریٹس) کے لحاظ سے درجہ بندی کی گئی ہے۔ اس۔ لیے مرض میں کمی و زیادتی کے اعتبار سے ان کا استعمال کیا جائے۔ مثلاً اگر مرض زیادہ بڑھا ہوا ہے، اور پیشاب میں شکر زیادہ آرہی ہے، تو وہ غذا استعمال کی جائے۔ جس میں ۵ فی صد اجزا شکری پائے جاتے ہیں۔ اگر کمی ہے، یا کمی ہوگئی ہے تو ۱۰ فی صد سے ۲۰ فی صد تک اجزا شکری کی حامل غذائیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

۱۔ وہ غذائیں، جن میں ۵ فی صد اجزا شکری پائے جاتے ہیں۔
کاہو کا ساگ (جسے سلاد کہتے ہیں) کریلا، پالک کا ساگ۔ ککڑی ندہ ٹماٹر۔ کرم کلا۔ سلاد آبی۔ بحری گوبھی۔ گوبھی کا پھول۔ مولی۔ زیتون۔ گریپ فروٹ

۲۔ وہ غذائیں جن میں ۱۰ فی صد اجزا شکری پائے جاتے ہیں۔
لوبیے کی پھلیاں۔ بینگن۔ شلغم۔ چقندر۔ گاجر۔ پیاز۔ تربوز۔ لیموں آڑو۔ انناس۔ سنگترہ۔

۳۔ وہ غذائیں جن میں ۱۵ فی صد اجزا شکری پائے جاتے ہیں۔
ہاتھی چک (خرشف) کچے مٹر۔ کشمش۔ خوبانی۔ ناشپاتی۔ سیب۔ بادام اخروٹ۔ پستہ اور چلغوزہ۔

۴۔ وہ غذائیں جن میں ۲۰ فی صد اجزا شکری پائے جاتے ہیں۔
آلو، سیم کے بیج۔ سبز چنا۔ ابلے ہوئے چاول۔ آلوچہ۔ کیلا۔ آلو بخارا۔ مونگ پھلی
ان کے علاوہ بکری کا گوشت۔ انڈا۔ کریم۔ مکھن نکلا ہوا دودھ۔ پنیر۔ روغن زیتون

گھی، بھوسی کی روٹی جس میں سفید آٹا بہت ہی کم ہو۔ سویابین وغیرہ بھی حسب ہضم استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

۳: جسمانی ورزش و عام ہدایات: ورزش میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ایسے مریض کو کوئی سخت قسم کی ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کے لیے بہتر تو یہ ہے کہ وہ روزانہ صبح کے وقت ایک آدھ میل ہواخوری کرلے یا کھلی ہوا میں پندرہ منٹ خوب گہرے گہرے سانس لیتے ہوئے ذرا ہاتھ پاؤں ہلالیا کرے۔ ورزش کے بعد فوارے سے غسل کرنا نہایت مفید ہے اور غسل کے لیے جو پانی استعمال کیا جائے وہ موسم و طبیعت کے مطابق ہونا چاہیے۔ البتہ تیز گرم پانی کبھی نہ استعمال کیا جائے

اگر مرض زیادہ بڑھا ہوا ہے، اور مریض اتنا کمزور رہے کہ وہ زیادہ دیر تک چل پھر یا کھڑا بھی نہیں ہوسکتا تو اس صورت میں بیٹھے بیٹھے یا لیٹے ہی لیٹے آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لے لیے جائیں۔ اور روزانہ نیم گرم پانی میں تر تولیے سے جسم کو صاف کرلیا جائے۔ اور تمام جسم کی ہلکے ہاتھ سے مالش بھی کرائی جائے تو نہایت مفید ثابت ہوگا۔ خیال رکھنا چاہیے کہ مریض کو تھکن نہ ہونے پائے، ایسے مریض کے لیے دیر تک جاگنا بھی سخت مضر ہے۔ اسے ۷، ۸ گھنٹے کی نیند ضرور لینی چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو، مریض رنج و فکر سے دور رہے اور خوش و خرم زندگی گزارنے کی کوشش کرے قبض بھی ایسے مریض کے لیے مضر ہے، اسے رفع کرنے کے لیے ہم تین چیزیں تجویز کرتے ہیں۔ جو بھی آسان و مناسب حال ہو اُسے اختیار کرلیا جائے۔

(۱) دوا کے طور پر حسب ذیل نسخہ تیار کرلیا جائے اور ہفتہ میں دو مرتبہ ۳۔۳ ماشہ یہ معجون رات کو نیم گرم پانی سے کھائی جائے۔ سقمونیا ۵ تولہ، مغز بادام مقشرہ تولہ، مویز منقی ۵ تولہ، گلقند ۱۵ تولہ، شہد خالص ۳۰ تولہ۔ ان سب دواؤں کو کوٹ پیس کر بطریق معروف شہد ملا کر معجون بنالیں۔ یہ معجون پرانے سے پرانے قبض کو رفع کردیتی ہے۔ شدید قبض کی صورت میں کچھ روز متواتر ایک دو ماشہ کی مقدار میں کھائی جاسکتی ہے۔

(۲) غذا میں پالک و خرفہ کا ساگ استعمال کیا جائے۔ یا پھر پپیا کی دو گٹھیاں ابال کر حسب ضرورت کھائی جایا کریں اگر اس طرح قبض رفع ہوجایا کرے تو پھر دوا کی بھی ضرورت نہیں ہے

(۳) اینما (حقنہ) کے ذریعہ ہر تیسرے یا چوتھے روز آنتوں کی صفائی کرلی جایا کرے۔
ان تدابیر سے توقع ہے کہ قبض نہ ہوگا اور آنتوں کے ذریعہ خون میں کسی قسم کی سمیت شامل نہ ہوگی۔

غذائی پرہیز کا پورا پورا خیال رکھا جائے بے وقت کھانا نہ کھایا جائے عجلت اور بھاگ دوڑ کی حالت میں کھانا نہ کھایا جائے۔ کھانا اطمینان سے کھایا جائے۔ اور پرخوری سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ سرد ہوا سے بچے اور عام طور پر گرمی پہنچنے نہ پائے



صبح ہنستی ہوئی، شام گاتی ہوئی

(نسیمہ قاسمی)



خود بہ خود ہر طبیعت رَوانی پہ ہے — رنگ موسم کا کتنی جوانی پہ ہے
پیار کلیوں میں ہے حسن پھولوں میں ہے — زندگی کا مزہ کچھ اصولوں میں ہے
صبح ہنستی ہوئی شام گاتی ہوئی — ہر طرف زندگی مسکراتی ہوئی!
سبز پانی میں جیسے کھلے ہوں کنول — کتنے شاداب لگتے ہیں شاخوں پہ پھل
یہ جو دن ہیں پھلوں کے نظاروں کے ہیں — ہم بھی بیمار شیریں اناروں کے ہیں
جس کو دیکھو وہ پیاسا ہے دیدار کا — سیب میں رنگ ہے کِس کے رخسار کا
ہر طرف موسمی ہر طرف سنترے — کوئی کِس کِس کی جانب توجہ کرے
مل کے اہلِ نظر نے کیا ہے یہ طے — حُسن سب سے زیادہ شریفوں میں ہے

اپنی صحت کو دنیا سے منوائیے
پھل کا موسم ہے یہ۔ خوب پھل کھائیے





جسمانی ورزش

موسیو اقبال حسین

ہمدردِ صحت میں اِس عنوان کے تحت برسہا برس سے مختلف قسم کی ورزشیں دی جاتی رہی ہیں اور ان میں ہمیشہ اس امر کا خاص طور پر خیال رکھا گیا ہے کہ وہ ان لوگوں کے لیے بھی موزوں اور مناسب ہوں جو زیادہ تر دماغی کام کرتے ہیں یا تجارت پیشہ ہیں اور انھیں اپنے جسم کی طرف توجہ کرنے کا بہت کم وقت ملتا ہے۔ مگر یہ دیکھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک میں جسمانی ورزش کی طرف وہ توجہ نہیں دی جاتی جس کی ضرورت ہے۔ یہی سبب ہے کہ ہمارے ہاں بیماریاں عام ہیں اور لوگوں کے اندر بیماریوں سے بچنے اور محفوظ رہنے کی صلاحیت موجود نہیں ہے۔

صحت کے قائم رکھنے کے لیے صحیح و عمدہ غذا بھی ضروری ہے، مگر ہمارا یقین ہے کہ غذائی خرابی و بے اعتدالی کے برے اثرات سے بھی وہ شخص محفوظ رہتا ہے جو روزانہ ورزش کرتا ہے۔

جسمانی ورزش دو نہایت اہم کام سرانجام دیتی ہے۔ اول یہ کہ ورزش سے جو عضلات میں تناؤ اور ڈھیل CONTRACTION & RELAXATION کی حالت پیدا ہوتی ہے اس سے خون اور لمف کی نالیوں کو تحریک پہنچ کر دورانِ خون اور دورانِ لمف تیز ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں جہاں پھیپھڑوں، جلد اور گردوں کے ذریعے ردی رطوبات و خراب فضلات کا اخراج عمل میں آتا ہے، وہاں گھسی ہوئی اور خستہ نسیجوں کی بافتوں کی مرمت اور درستی بھی عمل میں آتی ہے۔ اسی سے ایک شخص میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور وہ عام طور پر بیماریوں کی چھوت سے محفوظ رہتا ہے۔

ورزش کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اِس کی وجہ سے تنفس کی تیز رفتاری دایا فراغما (ڈایا فرام) اور شکمی عضلات کو حرکت میں لاکر معدے جگر اور آنتوں کو غیر معمولی تحریک پہنچاتی ہے جس سے سوءِ ہضم اور قبض کی شکایات پیدا ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا اور اگر کسی کو یہ شکایات ہوں تو ان کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

اس اہم ترین مقصد کو سامنے رکھ کر ہم یہاں چند ورزشیں دے رہے ہیں، جن کو اگر اہتمام کے ساتھ کر لیا گیا تو انشاءاللہ آپ کے معدے اور آنتوں کے فعل میں کبھی کوئی خرابی پیدا نہ ہوگی اور جب یہ دونوں اعضائے ہضم درست رہیں گے تو بہت سی بیماریاں آپ کے پاس نہ پھٹکیں گی۔

ہمدردِ صحت کے اسی ایشوع میں سوال و جواب کے کالموں میں ایک سوال کے جواب میں معدے، جگر اور آنتوں کی کچھ ورزشیں پلنگ پر لیٹے لیٹے بتائی ہیں۔ اگر ان ورزشوں کے ساتھ ان کو بھی ملا لیا جائے گا تو یہ سونے پر سہاگے کا کام دیں گی۔

ورزش ۱

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اِس طرح کہ دونوں بازو پہلوؤں میں ہوں اور دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اِس طرح کھڑے ہو کر اندر سانس لیتے ہوئے دونوں بازو کو آگے کی طرف اٹھا کر سر کے اوپر لے جائیے اور خوب تانیے جیسا کہ شکل نمبر ا کی شکل الف سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے کہ ایڑیاں نہ اٹھیں۔ بعدہٗ آگے کی طرف بالائی حصۂ جسم کو کمر پر سے جھکائیے یہاں تک کہ آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں دونوں پاؤں کے پنجوں کے پاس پہنچ کر زمین کو چھونے لگیں - یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے جیسا کہ شکل ب سے ظاہر ہے۔ جھکتے وقت سانس باہر

جائے گا۔ یہ مکمل ایک حرکت ہوئی۔ ایسی ۵ سے ۸ حرکات تک کی جائیں۔ یہ شکم اور ریڑھ کی ہڈی کے لیے بہترین ورزش ہے۔ ابتدا میں ہاتھ زمین سے لگنے میں مشکل پیش آئے گی لیکن چند روزہ مشق سے ہاتھ زمین کو چھونے لگیں گے۔

ورزش ۲

آگے جھکیے اور دونوں ہاتھ گھٹنوں کے پیچھے لے جاکر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں پھنسا کر جکڑ لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے بعدہٗ اپنے بالائی حصۂ جسم کو اوپر کی طرف جس حد تک ممکن ہو اٹھائیے ۱۰۔ ۱۵ سیکنڈ زور لگانے کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ اس طرح ۱۰۔ ۱۵ بار زور لگائیے اور چھوڑیے۔ کمر کے نچلے حصے کے لیے بہترین ورزش ہے۔

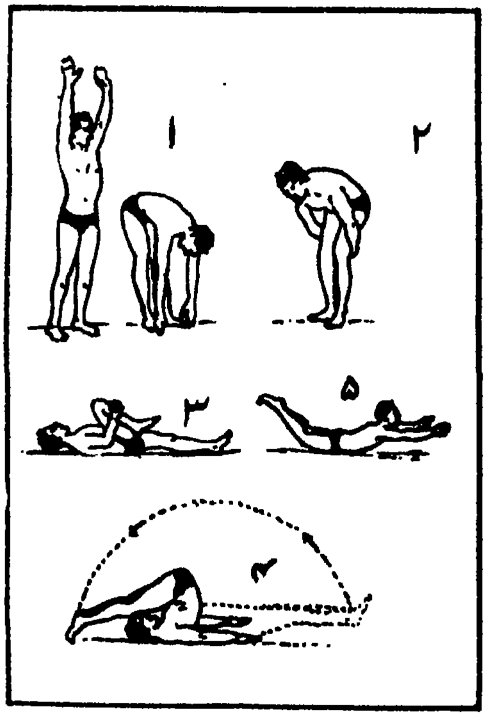
ورزش ۳

بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں بازو سر کے اوپر تنے ہوئے ہوں۔ آہستہ آہستہ ایک گھٹنے کو اٹھائیے اور دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر سے لاکر گھٹنے کو پکڑ لیجیے اور پھر اس کو پیٹ پر رکھ کر زور سے دبائیے۔ بعدہٗ اسے چھوڑ دیجیے اور اپنی جگہ پر واپس لے جائیے پھر دوسری ٹانگ کا گھٹنا اٹھائیے اور اسے بھی اسی طرح سے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور پھر اس سے بھی پیٹ کو دبائیے اور پھر واپس لے جائیے۔ ہر ٹانگ سے ۵۔ ۵ بار باری باری سے کیا جائے۔ اور آخر میں دونوں ٹانگوں کے گھٹنوں سے بیک وقت پیٹ کو دبایا جائے۔ یہ ورزش تمام نظامِ ہضم کو درست کرنے کے لیے بہت اچھی ہے۔

ورزش ۴

بالکل چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ دونوں بازو سر کے اوپر تنے ہوئے ہوں اور دونوں ٹانگیں سیدھی تنی ہوئی ہوں۔ بعدہٗ دونوں ٹانگوں کو ایک دفعہ ہی اوپر کی طرف اٹھا کر سر کے اوپر سے گزار جائیے اور دونوں بازوؤں سے سر کے پیچھے کا فرش چھونے کی کوشش کی جائے۔ جس وقت آپ ٹانگیں اٹھا کر سر کے اوپر سے گزار کر پیچھے لے جا رہے ہوں، اسی وقت دونوں بازوؤں کو آگے لاکر دونوں پہلوؤں میں رکھ لیں۔ جیسا کہ شکل ۴ سے ظاہر ہے یہ ایک مکمل حرکت ہوئی۔

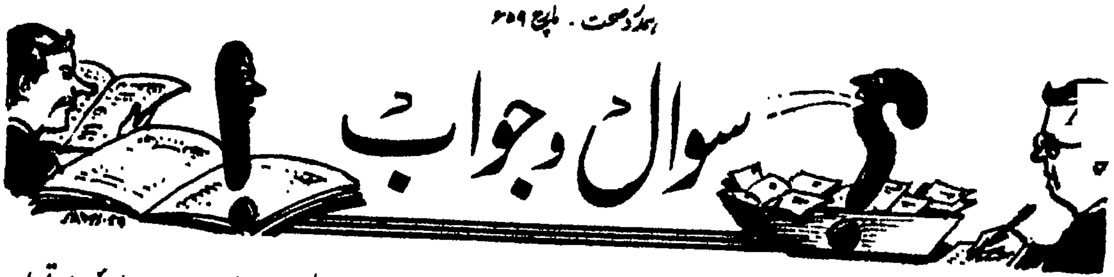
اس کے بعد واپس پہلی ہی پوزیشن میں آجائیے اور ایسی ۵ سے لے کر ۸ حرکات تک کیجیے۔ یہ ورزش آنتوں کی حرکت دودیہ کو تحریک دیتی ہے اور قبض رفع کرتی ہے۔



ورزش ۵

اَوندھے لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں بازو سر کے اوپر پھیلے ہوئے ہوں۔ بعدہٗ دونوں بازو اور پاؤں اوپر کی جانب اتنے اٹھائیے جتنا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ سر اوپر اٹھا رہنا چاہیے۔ پھر واپس اصل حالت میں آجائیے۔ یہ ایک حرکت ہوگی۔ ایسی ۵ سے ۱۰ حرکات کیجیے۔

یہ ورزش بھی پیٹ کے عضلات اور ریڑھ کی ہڈی کے لیے اچھی ہے۔



سوال و جواب

سوال: براہِ کرم آپ اپنے رسالہ ہمدردِ صحت میں گاجر، مونگ پھلی اور شہد کی غذائی افادیت پر کچھ روشنی ڈالیے۔ اگر آپ ہمدردِ صحت کی قریبی اشاعت میں ان پر کچھ لکھیں تو نہایت مناسب ہوگا۔

محمد متین



جواب: گاجر میں وٹامن 'اے'، اور وٹامن 'سی' کے علاوہ فولاد بھی کافی پایا جاتا ہے۔ چنانچہ خرابیٔ جگر میں اور خون کی کمی میں اس کا مسلسل استعمال مفید ہے۔ اس کی غذائی افادیت سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے اس کا کچا کھانا زیادہ بہتر ہے۔ روزانہ ایک بڑی گاجر کھالی جائے تو یہ تینوں غذائی اجزا جسم میں ضرورت کے مطابق پہنچتے رہیں گے۔ اسے کھانے کے بعد کھایا جائے تو بڑھی ہوئی معدی تیزابیت کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر گاجر کو کدوکس میں کس کر اس کے گودے کا رس نکال کر گھونٹ گھونٹ کرکے پیا جائے تو یہ طریقہ بوڑھے، جوان اور بچے سب کے لیے یکساں طور پر قابلِ عمل ہے۔ اس طرح گاجر کی غذائی افادیت سے بے دانت کے بوڑھے اور بچے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

گاجر کے اندر دافعِ عفونت خصوصیات بھی بدرجہ اتم موجود ہیں اس لیے اس کا استعمال پرانے دستوں کی شکایت میں مفید ہے گاجروں کو اچھی طرح اُبال کر اور کچل کر اگر پھوڑوں پر پلٹس کی طرح استعمال کیا جائے تو وہ پھوٹ کر مندمل ہوجاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں فاسفورس اور وٹامن 'بی' اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ خشک میوہ بڑا غذائیت پرور ہے۔ زود ہضم ہے۔



اور چونکہ اس میں روغنی اور لحمی اجزا بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، اس لیے مغذی ہے۔ پھر لطف یہ ہے کہ اس کے روغنی اور لحمی اجزا ہر دو نہایت اعلیٰ قسم کے ہیں، جلد ہضم ہوجاتے ہیں۔ ماہرینِ غذائیات نے گیہوں کے مقابلہ میں مونگ پھلی کو دگنا پروٹین (لحمی اجزا) کا حامل بتایا ہے اور اس کے آٹے (یعنی پسی ہوئی مونگ پھلی) کو گوشت کے پروٹین سے بھی بہتر بتایا ہے مگر اسے جاڑے میں روزانہ استعمال کیا جائے تو آٹھ دس مونگ پھلیوں سے زیادہ نہ استعمال کیا جائے ورنہ فائدہ کے بجائے نقصان بھی ہوسکتا ہے۔ اس کے متعلق یہ تنبیہ ہم اس لیے لکھ رہے ہیں کہ بھنی ہوئی مونگ پھلی اتنی مزیدار ہوتی ہے کہ ایک دفعہ شروع کرنے کے بعد "چھٹتی نہیں ہے منہ سے یہ کافر لگی ہوئی"۔



شہد: تمام قسم کی شکروں سے بہتر ہے۔ سفید شکر کو ہضم کی کئی منزلوں سے گزرنا پڑتا ہے جب جا کر نظامِ جسمانی اس سے استفادہ کرسکتا ہے لیکن شہد ہضم کی ایک ہی منزل سے گزر کر جزوِ بدن ہوجاتا ہے۔ شہد بچوں کے لیے بہت اچھا ملین ثابت ہوتا ہے۔ نیز ہموزن شہد خالص اور لیموں کا رس لیکر اگر اسے آگ پر گرم کیا جائے، اور اس میں برابر وزن کا پانی ملا دیا جائے تو یہ بچوں کے لیے کھانسی کی بہترین دوا کا کام دیتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کے لیے دو بڑے خالص شہد کے چمچے، ایک پیالی خوب گرم اُبلتے ہوئے پانی میں اچھی طرح ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پی لینا نہایت مفید ہے۔ شہد کے اس طریق پر استعمال کرنے سے دمہ کے مریضوں کے پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں سے نہ صرف یہ کہ بلغم صاف ہوجائیگا بلکہ اس سے اسے تازگی و قوت بھی

پہنچے گی۔

شہد اعلا درجہ کا مصفی و محلل بھی ہے۔ دیہاتی اسے مرہم کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ مرہم کے طور پر اس کے استعمال کا طریقہ نہایت سادہ ہے۔ میدہ اور شہد ہموزن لیکر اس میں قدرے پانی ملا کر اس کی لئی سی بنالی جائے اور اسے مرہم کے طور پر پھوڑے پھنسیوں پر لگایا جائے۔ نہایت موثر ثابت ہوگا۔

شہد کو گرم پانی میں ملا کر جہاں دمہ کی دوا بنالی جاتی ہے وہاں وہ گلے پڑنے میں بھی مفید ہے۔ بڑوں کے لیے اس کے غرارے کرنا غایت درجہ مفید ہے۔ اس سے نزلہ زدہ گلا ایک دو روز میں ٹھیک ہو جائیگا شہد اور گرم پانی کا یہ محلول آنکھوں کی صفائی کے لیے بھی نہایت اچھا ہے۔ اسے روزانہ آنکھ میں ڈالنے سے آشوب چشم اور آنکھوں کا نزلہ درست ہو جاتا ہے۔



سوال:۔ کیا رنگوں کا اثر ہماری زندگیوں پر پڑتا ہے اور ہماری صحت ان سے متاثر ہوتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کے متعلق ضروری معلومات شائع فرما کر ناظرین ہمدرد صحت کو مستفید ہونے کا موقع عنایت فرمائیے۔

(عبدالوہاب - ڈھاکہ)

جواب: تیس چالیس سال سے ہسپتالوں، کارخانوں اور دفاتر میں رنگوں کے سلسلے میں جو تجربات کیے گئے ہیں ان سے تو واضح طور پر ثابت ہوتا ہے کہ رنگوں سے ہماری زندگیاں متاثر ہوتی ہیں۔ حال ہی میں امریکا میں ایک تجربہ کیا گیا تھا اس نے تو بالکل ثابت کر دیا کہ رنگوں کا اثر ہماری عضلاتی کارگزاری پر اچھا خاصا پڑتا ہے۔

یہ بات اب متحقق ہو گئی ہے کہ ایک رنگ اگر ہماری طبیعت کو ابھارتا ہے تو دوسرا رنگ طبیعت کو مضمحل کرتا ہے۔ ایک رنگ بھوک کو بڑھاتا ہے تو دوسرا رنگ بھوک مار دیتا ہے۔ مختصر یہ کہ رنگ ہمارے خیالات، جذبات اور ہماری صحت اور قوت کارکردگی کو اچھا خاصا متاثر کرتے ہیں۔

سائنس نے یہ بات تو مدت ہوئی دریافت کرلی تھی کہ رنگوں کا اثر انسان کے دماغ پر ہوتا ہے۔ سرخ رنگ مالیخولیا کے مریضوں کے کمرے میں استعمال کیا گیا تو اس کے اثر سے وہ بالکل صحت یاب تو نہیں ہوئے لیکن بڑی حد تک ان میں زندگی سے دلچسپی اور ہوشیاری پیدا ہوگئی۔

نیلے رنگ کا اثر اس کے مقابلہ میں بالکل برعکس ہوتا ہے۔ اس رنگ کا اثر دماغ پر نہایت مسکن ہوتا ہے۔ ذہنی اور دماغی اعتبار سے جو لوگ زیادہ بے چین اور بیقرار ہوتے ہیں، ان کے کمروں میں نیلا رنگ نہایت مسکن اثرات کا حامل ہوتا ہے۔

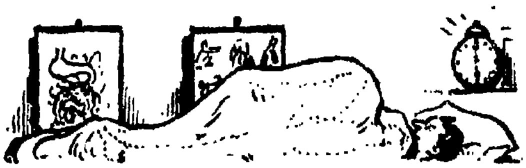
ہمارے حواس رنگوں سے کس حد تک اثر قبول کرتے ہیں اس کا اندازہ آپ اس واقعہ سے لگائیے کہ کینیڈا کی ایک الیکٹرک فیکٹری میں مزدوروں نے ہڑتال کی دھمکی دی اور بتایا کہ فیکٹری اتنی سخت سرد ہے کہ وہ کام نہیں کرسکتے لیکن جب اس کا درجۂ حرارت چیک کیا گیا تو معلوم ہوا کہ وہ بالکل نارمل ہے۔ اتوار کو رنگ سازوں کو بلا کر فیکٹری کی سبز دیواروں کا رنگ بدلوا کر ان پر کریم رنگ پھروا دیا گیا۔ پیر کے روز جب مزدور کام کرنے آئے تو انھیں فیکٹری اتنی سرد معلوم نہیں ہوئی اس کا درجۂ حرارت بڑھا ہوا ہی معلوم ہوا، حالاں کہ اس میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی تھی۔

ایک دوسری فیکٹری میں جہاں مزدور سبز اور زرد رنگ کے ٹین کے ڈبے چیک کررہے تھے وہاں مزدوروں میں بیماری کی شکایات زیادہ بڑھ گئیں معلوم ہوا کہ دیوار کے رنگ کو چونکہ بدلکر دو بار پینٹ کیا گیا تھا اور وہ ٹین کے ڈبوں سے ٹکرا رہا تھا اس لیے مزدوروں کی طبیعت رنگ کی وجہ سے خراب ہونے لگی۔

زرد رنگ ایک ایسا رنگ ہے جو مرض کو بڑھاتا ہے۔ چنانچہ ہوائی جہازوں میں اس رنگ کو استعمال نہیں کرتے کیونکہ تیز رفتار جہازوں میں یہ رنگ سوء ہضمی کی شکایت پیدا کر دیتا ہے۔ رنگ کے ایک ماہر نے رنگ کے کھانے کے موقع پر انسان کی طبیعت پر رنگ کے اثرات کا مظاہرہ اس طرح کیا: کھانے کے کمرے میں اس نے کچھ مخصوص فلٹرز کے ذریعہ دوسرے تمام رنگ ہٹا دیے اور وہاں محض سبز اور سرخ رنگ رہ گیا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ شامی کباب کچھ عجیب رنگ کے ہو گئے، کافی زرد رنگ کی نظر آنے لگی

اور پکی ہوئی ترکاریاں گلابی معلوم ہونے لگیں۔ بعض مہمانوں پر رنگوں کی اس تبدیلی کا اثر یہ ہوا کہ کھانا کھاتے ہی ان کی طبیعت بگڑنے لگی۔ اگر آپ اپنے کمرے کی ایک کھڑکی کے ایک شیشے کو نیلا رنگ دیں اور اس پر سورج کی الٹراوائلٹ شعاعیں پڑتی ہوں تو آپ یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکیں گے کہ اس شیشہ کے قریب آتی ہوئی کترائیں گی۔

اس سے یہ بات پوری طرح ثابت ہو جاتی ہے کہ رنگوں کا اثر ہمارے جسم اور دماغ دونوں ہی پر پڑتا ہے۔ اسی تحقیق کی بنیاد پر سائنسدانوں نے رنگوں سے بیماریوں کا علاج بھی کیا ہے اور یہ طریقۂ علاج ہر چند کہ اپنی جگہ کوئی مستقل حیثیت نہیں رکھتا لیکن علاج معالجہ میں اس سے بڑی حد تک مدد لی جا سکتی ہے۔ اسے انگریزی میں کروموتھراپی اور ہماری زبان میں "علاج باللون" کہتے ہیں۔



سوال: میری عمر ۲۲ سال ہے۔ ایف ایس سی امتحان کی تیاری کر رہا ہوں۔ پچھلے سال لیکچر کم ہونے کی وجہ سے اپیر نہیں ہو سکا۔ سکول یا کالج میں کبھی کسی باقاعدہ گیم میں حصہ نہیں لیا جس کی وجہ سے عموماً پیٹ کی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہوں۔ کئی مرتبہ پورے ارادے سے ورزش کرنے کے پروگرام بنائے مگر ہلکی سے ہلکی قسم کی ورزش خواہ سیر ہی کیوں نہ ہو دو چار روز کے بعد فائدے کے بجائے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ مثلاً صبح کے وقت سیر کرنے سے نزلہ زکام اور گلا خراب ہو جاتا ہے۔ بیڈمنٹن، رنگ یا والی بال جو شام کے وقت کھیلے جائیں بیحد تھکن کا باعث ہوتے ہیں۔ بھوک خوب لگتی ہے اور نیند بھی اچھی آتی ہے۔

براہِ نوازش اس معاملے میں میری مدد فرمائیں تاکہ میں ورزش کا عادی ہو کر اپنی صحت کو قابلِ رشک بنا سکوں۔

محمد انور۔ کشمیر

جواب: میں نے آپ کے مسئلے پر ہمدردانہ غور کیا۔ اصل میں آپ کچھ طبعاً سست قسم کے آدمی واقع ہوئے ہیں اور قوتِ ارادی بھی آپ کی کچھ کمزور ہے ورنہ یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ چیز خاص طور پر ہلکی جسمانی ورزش جو ایک مرتبہ موافق آ جائے اور اس سے فائدہ بھی پہنچنے لگے وہ بعد کے کسی مرحلہ پر نقصان پہنچانے لگے ـــــ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ بات بھی آپ کے ذہن میں بیٹھی ہوئی ہے کہ آپ کو جو چیز ایک مرتبہ فائدہ پہنچائے وہ بہرحال کسی نہ کسی مرحلہ پر بعد میں نقصان ضرور پہنچائے گی۔ اس تصور کا گہرا نقش آپ کے ذہن میں بیٹھ گیا ہے اور یہ اس کا نفسیاتی اثر ہے کہ بہتر سے بہتر چیز بھی بعد میں نقصان پہنچا جاتی ہے۔

آپ کے حالات سے معلوم یہ ہوا کہ آپ کو پیٹ کی شکایات رہتی ہیں اور اس کے نتیجہ میں آپ کا استحالۂ غذا بگڑ گیا ہے یعنی جو غذا بھی آپ کھاتے ہیں وہ آپ کے جسم کو نہیں لگتی اور اس کی وجہ سے قوتِ مدافعت کمزور ہو گئی ہے چنانچہ یہی سبب ہے کہ گرمی یا سردی کا اچانک سابقہ آپ کو نزلہ زکام میں مبتلا کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

پیدل ہوا خوری بہرحال نہایت ہی مفید ورزش ہے۔ اس کے بیشمار فوائد ہیں لیکن مفید ترین چیز بھی آپ کو نقصان پہنچا جاتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ سب سے پہلے آپ کے نظامِ ہضم اور استحالہ کو درست کیا جائے تاکہ قوتِ مدافعت پیدا ہو اور آپ کے اندر امراض کے مقابلہ کی طاقت آئے۔ لہٰذا ہم آپ کے لیے چند پیٹ کی ایسی ورزشیں تجویز کر رہے ہیں جنھیں آپ صبح جاگنے کے بعد بستر ہی پر لیٹے لیٹے کر لیا کریں۔ ان ورزشوں کی مداومت کرنے سے نظامِ ہضم کی کوئی تکلیف آپ کو زندگی کے کسی مرحلہ پر نہیں ستا سکتی اور آپ ہمیشہ نہایت تندرست رہیں گے۔

ورزش ۱: چت لیٹے لیٹے ـــــ اگر سردی سخت ہو اور لحاف بھی جسم پر سے ہٹانے کو دل نہ چاہے تو اسے بھی اوڑھے رہیے۔ بس منہ کھلا رہے ـــــ پہلے دائیں ٹانگ کو اندر کی طرف سکیڑیے، اتنا کہ وہ دوسرے پھیلے ہوئے پاؤں کے گھٹنے تک پہنچ جائے۔ بعدہٗ دائیں کولھے کو اوپر کی طرف اٹھائیے۔ ۵-۶ سیکنڈ اٹھا رکھیے، پھر واپس اپنی جگہ پر لے جائیے اور ٹانگ کو بھی پھیلا دیجیے یہ گویا ایک مکمل حرکت ہوگی۔ اس طرح کی ۵ مکمل حرکات سابقہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر ۲۵ تک لے جائیے جب دائیں ٹانگ

باقی [illegible] پر

چھٹکارا

میں نے سگریٹ سے توبہ کی!



آج سے تقریباً چھ سال پہلے جب میں اسکول میں طالب علم تھا تو ہمارے ایک ماسٹر صاحب اکثر ہمیں یہ لیکچر دیتے کہ بچو! سگریٹ پینا ایک ایسی بیماری ہی اور ایک ایسی لت ہی کہ انسان پیسے خرچ کرکے بیماری حاصل کرتا ہی، اس لیے میں ہمیشہ آپ سب سے یہی کہوں گا کہ آپ قوم کے نونہال ہیں، ایسے موذی مرض میں مبتلا نہ ہوں کیوں کہ اس میں کافی نقصانات ہیں، اس واسطے آپ پہلے ہی اس موذی مرض کو سمجھنے کی کوشش کریں تاکہ آئندہ چل کر آپ کو دقتوں کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ ہمارے گھر میں والد صاحب حقہ پیتے تھے اور حقہ ہی نے مجھے سگریٹ پلانا سکھایا۔

واقعہ یوں ہوا کہ والد صاحب بیمار ہوگئے اور جب کبھی حقہ بھرنا ہوتا تو مجھے ہی آڈر دیا جاتا کہ بیٹا حقہ بھر دو۔ خیر میں حقہ بھر دیتا۔ اس کے ساتھ ہی یہ سوال مجھے چونکا دیتا کہ اب ذرا اسے "چلا دو" تو مجھے فوراً ماسٹر صاحب یاد آجاتے، مگر والد صاحب کا حکم ہوتا۔ مجبوری، ٹالنا میرے بس میں نہ تھا۔ مجبوراً دو تین کش لگا کر حقہ والد صاحب کے سامنے رکھ دیتا۔ پہلے دن تو اچھی خاصی کھانسی آئی اور آنکھوں سے پانی نکل آیا۔ اس طرح ایک ہفتہ گزر گیا اور اب روزانہ کا معمول ہوگیا کہ حقہ بھرنا اور دو تین کش لگا کر والد صاحب کے سامنے رکھ دینا۔ تقریباً دن میں تین چار مرتبہ۔ اور اس کے بعد جب میرے والد صاحب اچھے ہوگئے تو اپنا حقہ چھوٹ گیا مگر بار بار حقہ کی طلب ہوتی۔ آخر دل نہ مانا اور ہوٹل جا کر ایک عدد سگریٹ خریدا اور مزے لیکر پیا اور اس کے پینے سے کافی مزا آیا۔ پھر معمول بن گیا اور سگریٹ کا اچھا خاصا عادی بن گیا اور تقریباً دن میں ڈیڑھ دو پیکٹ سگریٹ بخوبی پی جاتا اور یہ سلسلہ تقریباً ۴ سال چلتا [illegible] سال [illegible] بھائی کلب

کے اندر بیٹھا ہوا سگریٹ پی رہا ہی۔ اس وقت تو میں نے اس سے کچھ نہ کہا مگر جب گھر آیا تو میں نے اسے سمجھایا کہ سگریٹ نہ پیا کرو۔ اس نے فوراً جواب دیا کہ پہلے آپ سگریٹ پینا بند کردیں میرا پینا خود ہی بند ہوجائے گا۔ چھوٹے بھائی کا یہ جملہ سن کر طبیعت کو سخت کوفت ہوئی اور دل میں سگریٹ سے اتنی نفرت پیدا ہوئی کہ جس کی حد نہیں میں چپ چاپ آکر ہوٹل میں بیٹھ گیا اور ماسٹر صاحب کے تمام فقرے دماغ میں گردش کرنے لگے اور میں نے سوچا کہ اتنی چھوٹی عمر میں میرا بھائی سگریٹ پیتا ہی۔ آگے چل کر اس کا کیا حال ہوگا۔ انہی خیالات میں غرق بیٹھا ہوا تھا کہ چند دوست آگئے اور باتیں شروع ہوگئیں اور پھر سگریٹوں کا دور شروع ہوگیا اور سب دوستوں نے کہا کہ صبح سنڈے ہی، پکنک پر چلیں۔ خیر تمام پروگرام طے ہوگیا اور سنڈے کی صبح ہم سہنہ کی خوشنما وادی میں پکنک منانے چلے گئے اور سارا دن وہاں پکنک منائی۔ پکنک بڑی اچھی رہی۔ دوستوں نے مجھ سے فرمائش کی کہ لطیف! ماؤتھ آرگن سناؤ۔ میں نے ماؤتھ آرگن بجانا شروع کیا مگر میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی کہ اس سے پہلے میں ماؤتھ آرگن آدھ آدھ گھنٹے لگاتار بجاتا رہتا مگر میری سانس نہ پھولتی مگر اس دن پندرہ منٹ بجایا کہ منہ سرخ ہوگیا اور سانس پھول گئی۔ میں نے ماؤتھ آرگن بجانا بند کردیا اور سوچنے لگا یہ سب کیسے ہوگیا۔ کیا وجہ ہی۔ پکنک میں تمام دوست مختلف قسم کے سگریٹ لاتے تھے اور میں نے بھی بے انتہا سگریٹ پیے اور کئی قسم کے سگریٹ پینے سے مجھے اچھی خاصی کھانسی ہوگئی۔ وہیں میرے ایک دوست نے کہا کہ آپ سگریٹ پینا ترک کردیجئے کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ اپنے آرٹ سے محروم ہوجائیں۔ یہ سب سگریٹ

قصور ہے اور میں کافی دیر تک بیٹھا سوچتا رہا میرا دماغ سخت پریشان تھا۔ اس پریشانی میں میں نے رات کو کھانا تک نہ کھایا اور چپ چاپ سو گیا۔ دوسرے دن جب میں ہوٹل گیا تو وہاں ایک ادھیڑ عمر بزرگ بیٹھے ہوئے لگاتار کھانس رہے تھے۔ میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ جب وہ سگریٹ پیتے ہیں تو کھانسی بند ہو جاتی ہے مگر جب سگریٹ کا کش نہیں چلتے تو کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور تقریباً ۱۵ منٹ تک کھانستے رہتے ہیں جب میں نے ان کی یہ حالت دیکھی تو اپنا مستقبل دیکھ کر چونک گیا اور کانپ گیا کہ سگریٹ اتنی بری چیز ہے اور ماسٹر صاحب کے لیکچر کا پورا ثبوت مل گیا ہے اور دل میں اسی وقت سگریٹ چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا۔

آج تقریباً مجھے سگریٹ چھوڑے ہوئے ایک سال ہو گیا ہے۔ میں نے صرف ان بزرگ کو دیکھا تو مجھے اپنا مستقبل تاریک نظر آیا کہ جب ہم ان کی عمر کو پہنچیں گے تو ہمارا کیا حشر ہوگا۔ اب میں باقاعدہ پون پون گھنٹے ماؤتھ آرگن بجاتا ہوں اور اچھی خاصی دوڑ لگا سکتا ہوں اور فٹ بال کھیلتے نہیں تھکتا۔

میرے چھوٹے بھائی نے سگریٹ پینا چھوڑ دیا کیوں کہ اب میں اسے منع کرنے میں حق بجانب تھا۔ اس طرح میری اور میرے بھائی کی سگریٹ نوشی ختم ہو گئی۔

عبداللطیف - کوئٹہ

بقیہ سوال جواب

فارغ ہو جائیں تو بائیں ٹانگ کو سکیڑ لیجیے اور ساری حرکات اس سے بھی کیجیے۔

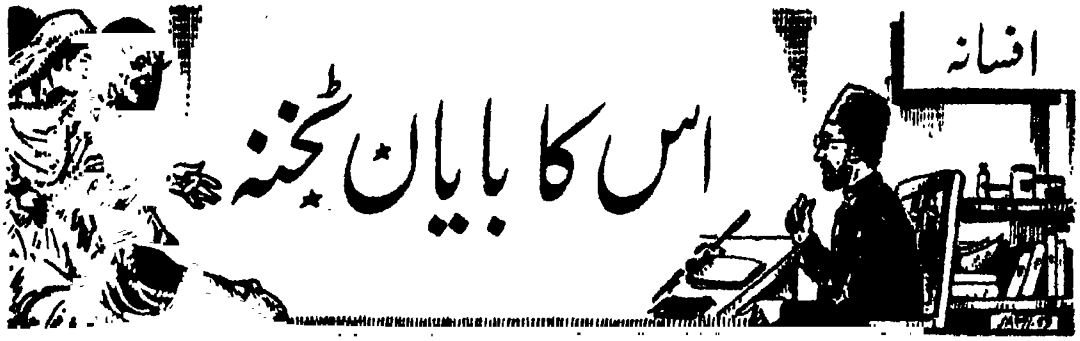
ورزش ۲: چت لیٹے لیٹے ——— اگر سردی زیادہ ہو تو پیر اور ٹانگوں تک لحاف اوڑھے رہیے ——— تکیہ پر سے گردن کو ۵ سے ۶۔ انچ اٹھائیے اور واپس تکیہ پر رکھ دیجیے۔ یہ گردن اٹھانے اور رکھنے کی حرکات کرتے رہیے اور اس حالت میں جب کہ یہ عمل جاری ہو دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں سے پیٹ کی ہلکے ہلکے مگر تیزی اور پھرتی کے ساتھ ٹھکائی کیجیے۔ ابتداءً ۲۵ ضربیں کافی ہوں گی۔ ان ضربات کو رفتہ رفتہ بڑھا کر ۲۵ سے ۱۰۰ تک لے جائیے۔ شروع میں ضرب بالکل ہلکی ہونی چاہیے لیکن کچھ عرصے بعد جب پیٹ کے عضلات ان ضربات کے عادی ہو جائیں تو ان ضربات میں زور پیدا کر لیجیے۔

ورزش ۳: چت لیٹے لیٹے دونوں گھٹنوں کو سکیڑ لیجیے اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے ٹھیک دائیں پسلی کے نیچے دبائیے اور پھر انگلیوں کو قدرے پسلی کے اندر لے جائیے پھر واپس لے آئیے۔ یہ ایک حرکت ہوگی۔ ایسی ۲۵ حرکات سے لیکر ۱۰۰ حرکات تک کیجیے۔

ورزش ۴: لیٹے لیٹے دائیں کروٹ لے لیجیے۔ اس طرح کہ سر آگے کی جانب جھکا ہوا ہو اور گھٹنے پیٹ کی جانب ہوں۔ بعدہٗ بائیں ہاتھ کی مٹھی سے زور کے ساتھ فم معدہ سے دائیں پسلی کے ساتھ ساتھ مساج کریں۔ ایسی بیس حرکات مٹھی سے کریں۔

ورزش ۵: لیٹے لیٹے بائیں کروٹ لے لیجیے اور جیسے کہ ورزش ۴ میں پوزیشن تھی۔ اس پوزیشن کو اختیار کر لیجیے۔ بعدہٗ دائیں ہاتھ کی مٹھی سے فم معدہ سے لے کر دائیں پسلی کے ساتھ ساتھ نیچے کی طرف ٹھکائی کیجیے۔ ضربیں ہلکی نرم مگر پھرتی کے ساتھ لگائیں۔ ابتداءً میں ۲۵ کافی ہوں گی۔ آہستہ آہستہ بڑھا کر ۵۰ سے اوپر تک لیجائیے۔

آخر میں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ ان ورزشوں سے بھی پورا فائدہ اسی وقت اٹھایا جا سکتا ہے جب انسان انھیں نہایت استقلال کے ساتھ روزانہ کریں۔



میرا مطب عوام کا مطب ہے، خواص کا بھی ہے مگر میں نے خواص کی خاطر اس کا عوامی کیرکٹر بدلنے نہیں دیا اور ہر قیمت پر اسے قائم اور باقی رکھا ہے۔ ہفتہ کا دن ہے، میں معمول کے مطابق ٹھیک آٹھ بجے مطب پہنچا ہوں، میرے سب معاون، حکیم و ڈاکٹر اور طبیبائیں اور نرسیں اپنا اپنا کام سنبھال چکے ہیں اور خدمتِ خلق کے جذبے سے سرشار اپنے کاموں میں مصروف، سینکڑوں مریض مطب کے مختلف شعبوں میں اپنے اپنے دکھ کی دوا چاہ رہے ہیں۔

مجھے اپنے کمرے میں پہنچ کر معلوم ہوا کہ آج زیادہ مریضوں نے مجھ سے طبی مشورے پر اصرار کیا ہے اور فہرست طویل ہے۔ ۱۰۱ مریض شہر سے باہر سے آئے ہیں اور مطب کے دوسرے اطبا نے بہت سے پیچیدہ مریض میرے لیے بھیج دیے ہیں جو اپنے کلینیکل رکارڈ لیے اپنی باری کے بے چینی سے منتظر ہیں۔ "بسم اللہ" میں نے اپنے ایک معاون سے کہا اور مریض نمبروار آنے شروع ہو گئے۔ نبض کا دیکھنا زبردست اہمیت رکھتا ہے، حسبِ ضرورت دوسرے معائنے کیے جاتے ہیں۔ ایک طبیب میرے بولے ہوئے نسخے لکھتا جاتا ہے۔ مطب اس طرح شروع ہوا اور دوپہر کے دو بج گئے۔ خواتین کی باری میں ایک معمر خاتون نے اصرار کیا کہ وہ اپنی بچی کو سب سے آخر میں دکھائیں گی۔ بٹھا لیا اور دوسری خواتین کی کیفیت سننی شروع کر دی۔ نسخے تجویز ہوتے رہے۔ طبیبہ میرے بتائے ہوئے نسخے لکھ رہی ہیں اور ہدایات دے رہی ہیں۔

ایک کونے میں وہ معمر خاتون اور ان کے ساتھ ایک جوان لڑکی ہلکے سبز رنگ کی ساڑھی میں ملبوس بیٹھی ہے۔ بچی پر ایک نظر میں نے ڈالی اور میں نے ایسا محسوس کیا کہ بظاہر اس بچی کو کوئی بیماری نہیں ہے۔ چہرے بشرے سے تندرستی کے آثار نمایاں ـــــــ عورتیں عام طور پر مردوں سے زیادہ جذباتی ہوتی ہیں، لیکن اس بچی کا بشرہ دیکھ کر ہر قیافہ شناس حکم لگا سکتا ہے کہ یہ بدرجۂ اتم مغلوب الجذبات ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ فراست اور صداقت مکھڑے کی بلائیں لیتی نظر آتی ہیں، نگاہوں سے تردد اور تشویش کے آثار نمودار!

جب مطب خالی ہو گیا تو یہ دونوں آگے آئیں۔ لڑکی خاموش رہی، اسے اپنا مرض بتانے میں ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بڑا تامل ہے۔ معمر خاتون جو اس کی ماں ہے، نے بولنا شروع کیا:

ماں: جنابِ حکیم صاحب! یہ میری اکلوتی بچی ہے۔ مجھے اس کی طرف سے بڑی فکر ہے۔

میں: کیا شکایت ہے بیٹی کو۔

ماں: حضور اس کے بائیں ٹخنے پر ایک سفید دھبہ ہے (لڑکی سے) بیٹی حکیم صاحب کو دکھا دو۔

بچی کو بڑا تامل ہوا۔ پیر سے جراب اس نے گویا اپنے اوپر بڑا جبر کرکے اتاری اور اپنا بایاں ٹخنہ میرے سامنے کر دیا اور خود مجھے دیکھنا شروع کر دیا۔ بات صاف ہو گئی۔ مرض واضح۔ اور میں نے بہت جلد اس کشمکش کا صحیح اندازہ لگا لیا جس میں یہ ماں بیٹیاں مبتلا ہیں۔

"یہ نشان کب سے ہے؟" میں نے ماں سے بڑی نرمی سے سوال کیا۔

"کوئی چھ سات برس سے" ماں نے میرے مزید سوال کے بغیر اور حال بتانا شروع کر دیا: "میرے خیال میں یہ بڑھ تو نہیں رہا ہے مگر کسی طرح جانے کا نام نہیں لیتا۔ دنیا بھر کے علاج معالجے کر ہاری، فائدے کی کوئی شکل دکھائی نہیں دیتی۔ بجلی بھی لگوائی اور نہ جانے کیا کیا کیا۔ اب آپ کا نام سن کر آئی ہوں۔ شاید اللہ آپ کے ہاتھ سے شفا دے دے۔"

میں نے دیکھا کہ معمر خاتون آبدیدہ ہو گئی ہیں اور بچی بھی اس سے

متاثر۔ ذرا سے سکوت کے بعد معمر خاتون نے اب اصل تکلیف بیان کرنی شروع کی جسے میں نے شروع میں محسوس کر لیا تھا۔

"حکیم صاحب! میری تو پھوٹی آنکھ کا یہی ایک دیدہ ہے۔ میں بہت پریشان ہوں اے معالج! آپ جانتے ہیں بچی کا معاملہ ہے، میں کب تک زندہ رہوں گی۔ ایک نہ ایک دن اسے پرایا کرنا ہی ہوگا لیکن یہ سفید داغ موذی ایسا جان کا لاگو ہوا ہے کہ کسی طرح پیچھا نہیں چھوڑتا" —— میں چاہتی ہوں کہ اس کے سہرے کے پھول کھلے دیکھ لوں، مگر کیا کروں، یہ داغ جان کا جنجال بنا ہے۔ اللہ اس سے نجات دے دے تو گنگا نہا لوں"

ماں بیٹیوں نے اپنی چاروں نگاہیں جیسے میرے چہرے پر گاڑ دی ہوں۔ میں گہرے غور میں چلا گیا۔ میں یہ سوچ رہا تھا کہ کیا علاج شروع کروں۔ یہی نشان اگر پنڈلی پر ہوتے تو علاج ہو سکتا تھا۔ ایک طرف میرا ذہن کسی مناسب دوا کی تلاش میں تھا تو دوسری طرف مجھے اس کا شدت سے احساس تھا کہ اگر یہ نشان اچھا نہ ہوا تو بچی کے مستقبل کا کیا بنے گا، برداشت نہ ہوا اور ماں نے زبان سے اور بچی نے اپنی نگاہوں سے یہ سوال کیا:

"حکیم صاحب! کتنے دن میں یہ نشان اچھا ہو جائے گا؟"

میں جواب کے لیے تیار ہو چکا تھا۔ میں نے دونوں کو پورا اطمینان دلایا۔ ایک نسخہ تجویز کیا۔ دس دن کی دوا لینے کی ہدایت کی۔ اور اس طرح علاج شروع ہو گیا۔

وقت گزرتا گیا۔ علاج بھی طول کھینچتا گیا اور دوائیں کھائیں بھی اور لگائیں بھی۔ لیکن رضیہ کا داغ نہ مٹنا تھا نہ مٹا۔ میں نے اپنی سی پوری کوشش کی، لیکن حکیم خدا میں کس کو دخل ہے۔ ماں غریب نے دوا بھی کی اور نہ معلوم کس قدر دعائیں۔ لیکن مقدر کا داغ نہ مٹا سکی۔ ہر علاج کے بعد اور ہر نسخہ کے رد و بدل کے بعد وہ مجھ سے زیادہ پُر امید ہو جاتی، داغ کو دیکھتی، معائنہ کرتی لیکن اس میں رتی رائی اور تاؤ بھاؤ کا بھی فرق نہ پڑتا۔

—— گاہے گاہے تمنائے دل اور خواہش قلب اور ایک امید و آس اس داغ میں کمی دکھاتے لیکن پھر پتہ چلتا کہ اس کی پیاسی آنکھوں کو سراب کا دھوکا دے رہا ہے اور یہ فریب نظر کھل جاتا۔ معمر خاتون کی امید ڈھل جاتی وہ کلیجہ مسوس کر رہ جاتی۔

ماں ہی غم میں گھلتی چلی گئی۔ دل ہی تو ہے، کب تک وہ جھٹکے کھاتا، کب تک درد اٹھاتا۔ بیم و رجا کے ان ہچکولوں نے انجام کار ڈھا دیا اور رضیہ کی ماں کو دل کے دورے پڑنے لگے —— پہلے ماں کو بیٹی کی فکر تھی، اب بیٹی کو ماں جاتی نظر آئی۔ ان دونوں کا اس بھری دنیا میں سوائے ایک دوسرے کے اور کوئی اپنا نہ تھا۔ کوئی سہارا تھا نہ ساتھی —— ایک وقت تھا کہ بیٹی کے علاج میں ماں سرگرداں تھی۔ اب ماں پڑی تو بیٹی نے اس کے لیے سرگاڑی پیر پہیا کر دیا۔ دوا دارو میں کوئی دقیقہ اٹھا نہ رکھا۔ دن کو دن سمجھا نہ رات کو رات۔ شب و روز حکیموں ڈاکٹروں کے در کی مٹی لے ڈالی — ملک الموت کو ضد تھی کہ جاں لے کے ٹلوں

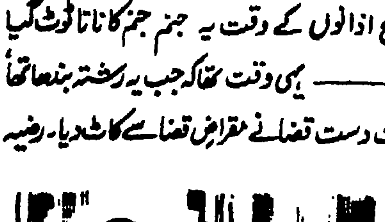
سر بہ سجدہ تھے مسیحا کہ مری بات رہے

دو تین دل کے دوروں کے بعد ماں چارپائی سے لگ گئی۔ بیٹی نے پوری پوری راتیں ماں کی تیمارداری میں آنکھوں میں کاٹ دیں۔ کبھی نبض کی حرکت دیکھتی تو کبھی آمد و شد تنفس۔ ماں کی آنکھ کھل جاتی تو زبردستی کہہ سن کر اسے لٹاتی۔ یہ ان کے اصرار پر منہ لپیٹ پڑ رہتی، پھر اٹھ بیٹھتی۔ حالی نے سچ کہا ہے۔

یہ مثل سچ ہے کہ سولی پر بھی آجاتی ہے نیند

درد ہو پر جس کے دل میں وہ تو سو سکتا نہیں

رضیہ نے اپنی کرنی میں کسر نہ کی لیکن آئی ٹلی نہیں، ہونی ہو کر رہی اور ایک صبح اذانوں کے وقت یہ جنم جنم کا ناتا ٹوٹ گیا —— یہی وقت تھا کہ جب یہ رشتہ بندھا تھا، اسے اس وقت دست قضا نے مقراض قضا سے کاٹ دیا۔ رضیہ نے اپنی ماں سے اکثر سنا تھا کہ وہ صبح اذانوں کے وقت پیدا ہوئی تھی۔ وہی ساعت تھی کہ وہ ماں سے



اور ماں اس سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو گئے۔ فرشتۂ اجل اپنا کام انجام

دے چکا تو محلے کے چند لوگ جمع ہو گئے۔ دو چار بڑی بوڑھیاں آئیں۔ مسجد سے مولانا آئے۔ تلاوت قرآن پاک ہوئی۔ فاتحہ ہوئی۔ رہے نام اللہ کا۔

سکندر ہو نہ دارا ہو نہ قیصر ہو نہ کسریٰ ہو
یہ بیت المال ملک بے وفا بے وارثا گھر ہو
نہ در جانم ہوا باقی نہ اندر دل ہوس ماندہ
بیا ساقی کہ ایں ویرانہ از بسیار کس ماندہ

ماں کے بعد رضیہ ایک پتھر کا بت تھی۔ نہ منہ سے بولتی نہ سر سے کھیلتی۔ دو تین شب و روز اس پر اسی حالت میں گزر گئے۔ مجھے اور میری بیوی کو ان ماں بیٹیوں سے ایک قلبی تعلق ہو گیا تھا۔ ہم نے رضیہ کو سمجھایا بجھایا۔ اس کی دل داری میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ لیکن وہ دم بخود۔ ساکت و جامد — بہر صورت و بہر رنگ وقت بڑا معالج ہے۔ دستِ قدرت خود زخم لگاتا ہے اور پھر وقت مرہم لے کر آتا ہے۔ دنیا اسی کا نام ہے۔ زمانہ اسی کو کہتے ہیں۔ ایسے ہی گرم و سرد سے گزر کر آدمی انسان بنتا ہے۔ یہی درس گاہ علمِ حیات سکھاتی ہے اور ابن آدم کو پختہ کار بناتی ہے — رضیہ کے اس گھاؤ پر بھی انگور بندھنے لگا، کھرنڈ آنے لگا۔ لیکن زخم آلاتی ابھی کچا تھا اور کچا ہی رہا۔ ذرا سی ٹھیس لگتی اور یہ بلبلا جاتی۔ گھر کے ہر گوشے میں اور ہر کونے میں ماں نظر آتی۔ ہر طرف سے اس کو آوازیں آتیں۔ سوتے سوتے چونک پڑتی، آنکھ کھل جاتی، سارا عالم سوتا مگر یہ رات بھر سو نہ سکتی۔ روتی اور مسلسل روتی حتیٰ کہ آنسو خشک ہو جاتے۔ آگ سلگتی رہی پانی نہ پہنچا۔

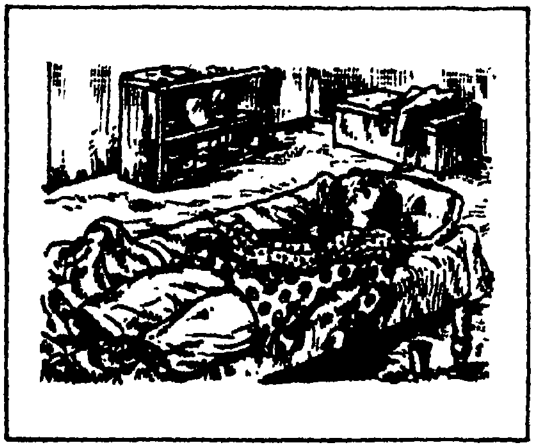
رضیہ کبھی کبھی مطب میں آتی اور اب وہ اس کی کوشش کرتی کہ میں اسے سب سے پہلے دیکھ لوں۔ میں اس کی تکلیفوں کے لیے دوا دیتا اور دوا کے پیسے بھی اس سے نہ لیتا۔ مجھے اس کا حال معلوم تھا۔ ہم اس کے لیے سب کچھ کرتے تھے مگر وہ نہ کر سکے جو اس کی ماں چاہتی تھی !

ایک رات رضیہ نے ماں کو خواب میں دیکھا — ایک سایہ دار درخت کے نیچے بیٹھی عجب لحن سے یہ شعر پڑھ رہی تھیں؛

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کر و بیاں

رضیہ کی آنکھ کھل گئی۔ ماں کی صورت نظروں میں پھر گئی۔ کانوں میں آذان کی آواز آئی، اس نے فریضۂ فجر ادا کیا۔ سلام پھیرا۔ گلی میں سائیں صدا لگاتا سنائی دیا؛

جگ کے دل کا درد بٹا لے　　اپنے من کا بوجھ گھٹا لے
دُکھ کی نگری دنیا ساری　　دکھ کا بوجھ سبھی پہ بھاری
جگ کے دل کا درد بٹا لے　　اپنے من کا بوجھ گھٹا لے
آنسوؤں کا سنسار ہے دنیا　　زہر کبھی تلوار ہے دنیا
جگ کے دل کا درد بٹا لے　　اپنے من کا بوجھ گھٹا لے
درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو　　ورنہ طاعت کیلیے کچھ کم نہ تھے کر و بیاں
جگ کے دل کا درد بٹا لے　　اپنے من کا بوجھ گھٹا لے



رضیہ بے تاب ہو کر اٹھی۔ دروازہ کھولا۔ سامنے ایک فقیر کھڑا تھا۔ سر سے پیر تک اس کے جسم پر سفید داغ۔ اسے دیکھ کر رضیہ نے ایک چیخ ماری۔ واپس لوٹی، بستر پر گری اور بے ہوش ہو گئی۔

فطرت بڑی شفیق ہے جب انسانی اعصاب کشاکشِ حیات کی تاب نہیں لا سکتے تو ذہنِ آدم بے حس ہو جاتا ہے اور سکون پا لیتا ہے۔ موسیقارِ قدرت، ساز کو تنت پر لانے کے بعد تاروں کو بے آواز کر دیتا ہے تاکہ وہ اپنی تنت کاری سے چیخ نہ جائیں، راگ اور سُر انھیں مجبور نہ کر سکیں، سنگیت کی آس انھیں توڑ نہ سکے —

طبیبِ فطرت نے بھی یہی طریقۂ علاج رضیہ کے لیے مناسب سمجھا اور اسے بے ہوش کر دیا۔

کئی گھنٹوں بعد جب یہ آفت رسیدہ زخم خوردہ ہوش میں آئی تو طوفان گزر چکا تھا، طغیانی اتر چکی تھی ——— رضیہ کے قلب پر اس وقت گھر کی خموشی سخت گراں گزر رہی تھی۔ وہ ایسا محسوس کرنے لگی جیسے سب اسے قبر میں تن تنہا چھوڑ کر چلے گئے ہوں۔ وہ اس سکوت سے گھبرا کر بازار میں نکل گئی اور بغیر کسی مقصد کے اِدھر اُدھر گھومتی پھری۔ فقیر کی مسلسل صدا اور ماں کا شعر اس کے گنبد سر سے ٹکراتا و دیوانہ وار کوچہ و بازار میں گھوم رہی تھی۔ اس کا ذہن قطعاً خالی تھا اور یہ دنیا و فیہا سے بے خبر کہ اچانک سامنے صبح والا فقیر آتا دکھائی دیا۔ قلب و رُوح میں ایک عجیب طوفان سا برپا ہوا۔ ماں کا شعر ذہن میں گونجا، فقیر کی صدا سُنائی دی اور بے ہوش ہو کر گر پڑی۔



جب رضیہ کو ہوش آیا تو اس نے اپنے آپ کو میرے مطب میں پڑا پایا۔ نرس اس کے سر پر آئس بیگ رکھ رہی تھی ——— نرس کی خدمت اور اطبا کی شفقت نے رضیہ کے قلب و دماغ پر ایک عجیب کیفیت طاری کر دی۔ اس نے ایسا محسوس کیا جیسے اس کا بوجھ ان ہمدردوں نے اس پر سے اتار کر اپنے کندھوں پر لے لیا ہو۔

رضیہ نے نرسنگ کی ٹریننگ حاصل کر لی ہے اور اب میرے مطب میں نرس کا کام کرتی ہے۔ میرے مطب میں اب بھی برص و جذام کے مریض آتے ہیں۔ رضیہ اب قوم کے داغ دھوتی ہے اور اپنے سفید داغ سے بے پرواہ ہے۔ اسے اب یہ فکر بھی نہیں ہے کہ کسی نے اس سے اس کے بائیں ٹخنے کے سفید داغ کی وجہ سے شادی نہیں کی اور اس نے اپنی ہمت سے اپنے سفید داغ کو سیاہ داغ نہ بننے دیا۔

خیرے کن اے فلاں و غنیمت شمار عمر
زاں پیشتر کہ بانگ برآید فلاں نہ ماند

بیان بابتہ ملکیت اخبار و دیگر تفصیلات
فارم نمبر ۴

۱۔ مقامِ اشاعت: ہمدرد منزل لال کنواں دہلی
۲۔ وقفہ اشاعت: ماہانہ
۳۔ پرنٹر کا نام: حکیم عبدالحمید دہلوی
قومیت: ہندوستانی
پتہ: ہمدرد منزل لال کنواں دہلی
۴۔ پبلشر کا نام: حکیم عبدالحمید دہلوی
قومیت: ہندوستانی
پتہ: ہمدرد منزل لال کنواں دہلی
۵۔ ایڈیٹر کا نام: حکیم عبدالحمید دہلوی
قومیت: ہندوستانی
پتہ: ہمدرد منزل لال کنواں دہلی
ملکیت: ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی
میں حکیم عبدالحمید دہلوی اعلان کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا تفصیلات میرے علم اور یقین کے مطابق درست ہیں
دستخط پبلشر
۱۹۵۹ء
حکیم عبدالحمید دہلوی



کوئل کا گیت

پرانے زمانے میں مصر پر ایک بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ اس کی اکلوتی بیٹی شہزادی مونا بہت خوبصورت تھی۔ خوبصورتی کے علاوہ اس کی آواز میں کمال کا جادو تھا۔ جب وہ گاتی تو آس پاس کے لوگ جھوم جھوم اٹھتے۔ اس زمانہ میں یہ شاہی رسم تھی کہ جب تک شہزادی کی منگنی نہ ہو جائے۔ وہ ایک الگ محل میں رہا کرتی تھی، جہاں سوائے لڑکیوں اور عورتوں کے کوئی نہ جا سکتا تھا۔ اسی طرح شہزادی مونا کے محل میں ہزاروں کنیزیں تھیں۔ شہزادی کو رقص و سرود کی محفلوں سے بڑا لگاؤ تھا۔ شہزادی کی سنگھار کرنے والی کنیزوں میں ایک بوڑھی عورت بھی تھی۔ یہ مونا کے شاہی باغ کی مالن تھی جو شہزادی کے بالوں اور لباس میں لگانے کے لیے روز صبح پھول لاتی تھی۔ شہزادی کے محل میں محافظ عورتوں کا دستہ ہر دم تیار کھڑا رہتا تھا۔ محل کے چاروں طرف دور دور تک کوئی مرد حتیٰ کہ لڑکا بھی نظر نہ آتا تھا۔ شہزادی نے سوائے اپنے باپ یعنی بادشاہ اور اس کے وزیر کے اور کسی مرد کو نہ دیکھا تھا۔

شہزادی مونا کی مالن کا خوبصورت نوجوان بیٹا فریدوں شہر میں رہتا تھا۔ شہزادی کا محل شہر سے بارہ تیرہ میل کے فاصلے پر تھا۔ مالن اکثر اپنے بیٹے سے ملنے کے لیے شہر جاتی رہتی۔ وہ چونکہ بہت بوڑھی اور کمزور تھی۔ اس لیے اس نے ایک روز شہر جا کر اپنے بیٹے فریدوں سے کہا کہ اسے کھانا پکانے اور دوسرے کام کاج میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ شاہی باغ میں رہنے لگے۔ فریدوں نے اپنی ماں سے کہا کہ اگر کسی کو معلوم ہو گیا تو وہ مار دیا جائیگا۔ مالن نے کہا کہ وہ کسی پر یہ ظاہر ہی نہ ہونے دے گی کہ وہ یہاں رہتا ہے پھر بھلا فریدوں کو دیکھ بھی کون سکتا ہے جب کہ باغ میں مالن کے سوا اور کوئی نہیں رہتا۔ فریدوں اپنی ماں کی تکلیف کا خیال کر کے رات کے اندھیرے میں شاہی باغ میں آ گیا۔

اس طرح وہ کچھ دن وہاں رہتا رہا اور کسی کو خبر تک نہ ہوئی۔ ایک دن صبح مالن نے گجرے وغیرہ تیار کیے اور شہزادی کے لیے ایک بہت ہی پیارا گلدستہ بنایا۔ وہ ابھی یہ پھول لے جانا ہی چاہتی تھی کہ اچانک اس کی طبیعت بگڑنے لگی۔ دراصل مالن کی ٹانگوں پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔ وہ دھڑام سے بستر پر جا لیٹی۔ فریدوں ماں کی یہ حالت دیکھ کر گھبرا گیا۔ مالن نے فریدوں سے کہا کہ "بیٹا تم گھبراؤ مت! یہ گلدستہ شہزادی کو دے آؤ۔" فریدوں حیران نگاہوں سے ماں کو دیکھنے لگا اور کہنے لگا: "اماں! ہوش کی باتیں کرو۔" مالن نے جواب دیا "دیکھو بیٹے! اگر یہ پھول شہزادی کو نہ ملے تو وہ ضرور کسی کو یہاں بھیجے گی اور اگر تمھیں کسی نے دیکھ لیا تو ہم دونوں مارے جائیں گے۔ میں تمھیں ایک خفیہ راستہ بتاتی ہوں جو سوائے دو ایک کنیزوں اور شہزادی کے اور کسی کو معلوم نہیں تم ضرور جاؤ، ورنہ ہم دونوں کی مصیبت آ جائے گی۔ تم اس راستے سے چلے جانا۔ یہ خفیہ راستہ سیدھا شہزادی کے سنگھار کے کمرے کی طرف جاتا ہے۔ اور مونا کی سنگھار میز پر یہ پھول رکھ آنا۔ وہ جب سنگھار کرنے آئے گی تو یہی سمجھے گی کہ میں نے رکھے ہیں۔"

فریدوں نے پھول لیے اور اپنی ماں کے بتائے ہوئے راستہ پر چلا آیا۔ یہ راستہ آگے چل کر ایک خوبصورت زینہ تھا۔ مالن کے کہنے کے مطابق سامنے سنگھار کے کمرے کا دروازہ تھا۔ فریدوں ڈرتے ڈرتے کمرے میں داخل ہوا۔ کمرے میں کوئی نہ تھا۔ فریدوں اس عجیب کمرے کی آرائش اور چمک دمک دیکھ کر دنگ رہ گیا۔ وہ جلدی سے میز پر پھول رکھ کر لوٹنا ہی چاہتا تھا کہ سامنے کے دروازے سے شہزادی مونا اندر آ گئی۔ فریدوں کو یوں محسوس ہوا جیسے کہ اس کے ارد گرد کی تمام چیزیں گھوم رہی ہوں۔ اس پر سکتہ طاری ہو گیا۔ اسے اتنا بھی یاد نہ رہا کہ وہ کون سے دروازے سے اندر آیا تھا۔ وہ بھاگنا ہی چاہتا تھا کہ مونا کی آواز نے اسے روک لیا۔ شہزادی نے بڑی پُر وقار آواز میں کہا "اے نوجوان ٹھیر جاؤ۔" فریدوں پہلے ہی بدحواس تھا۔ وہ جلد

سے جلد کمرے سے باہر نکل جانا چاہتا تھا کہ شہزادی نے اپنے خوبصورت ہاتھوں سے فریدوں کو پکڑ لیا اور نہایت پیارے انداز میں بولی "اے خوبصورت
لڑکے تم کون ہو؟ تم یہاں کس طرح آئے؟ جلدی بتاؤ"

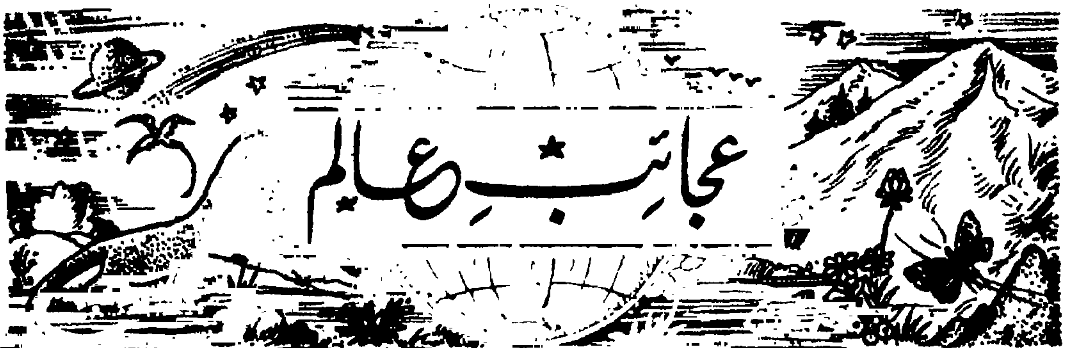


فریدوں نے ڈرتے ڈرتے اور کانپتی ہوئی آواز میں شہزادی کو اپنی ماں کی بیماری اور پھول لانے
کا حال بتایا۔ شہزادی بہت خوش ہوئی۔ فریدوں تمونا کی خوبصورتی دیکھ کر حیران تھا کہ وہ
شاید تصور میں بھی ایسی حسین لڑکی کے متعلق نہ سوچ سکتا تھا۔ اسی طرح شہزادی نے بھی اپنی عمر میں
پہلی مرتبہ ایک خوبصورت نوجوان لڑکے کو دیکھا تھا اس لیے وہ اسے جی بھر کر دیکھنا چاہتی تھی۔ فریدوں
تقریباً ایک گھنٹہ تک تمونا سے باتیں کرتا رہا۔ اب وہ دل میں کسی قسم کا خوف محسوس نہیں کر رہا تھا۔
چلتے وقت شہزادی نے اصرار کیا کہ وہ روز آیا کرے۔ فریدوں اب روز پھول لیکر اسی خفیہ راستہ
سے تمونا کے پاس آتا اور کافی دیر تک اس سے باتیں کرتا رہتا۔ شہزادی کے بالوں میں پھول لگاتا اور شہزادی روز اسے ایک گیت سناتی۔
ایک دن شہزادی نے فریدوں سے کہا کہ وہ آج رات اسی راستے سے اس کے پاس آئے اور دونوں کشتی میں بیٹھ کر جھیل کی سیر کریں گے۔ فریدوں رات کو آیا۔ جھیل
کے کنارے تمونا نے فریدوں کو ستار پر نغمے سنائے اور شہزادی گاتی رہی۔ اسی طرح ہر رات کو وہ دونوں سیر کرنے جاتے اور صبح ہونے سے پہلے وہ دونوں اپنی اپنی جگہ چلے
جاتے۔ ایک رات بدقسمتی سے ایک محافظ عورت نے دونوں کو جھیل کی طرف جاتے دیکھ لیا۔ چند دوسری عورتوں کو بھی سب کچھ دکھا دیا۔ دوسرے دن صبح ہی ان عورتوں
نے ملکہ اور بادشاہ کو خبر کردی۔ بادشاہ کے تن بدن میں آگ لگ گئی اور اس نے شام ہوتے ہی جھیل کے کنارے جھاڑیوں اور درختوں کی آڑ میں اپنے آدمیوں
کو چھپا کر بٹھا دیا تاکہ جب فریدوں تمونا کے ساتھ آئے تو اسے گرفتار کرلیا جائے۔ مگر خوش قسمتی سے تمونا کو اسکی ایک وفادار کنیز نے سب کچھ بتا دیا تھا۔ شام ہوتے
ہی جب فریدوں اس راستے سے محل میں آیا، شہزادی نے تمام حالات بتائے۔ مصر کی ایک دیہاتی زبان میں کو۔کو کا مطلب کسی کو آواز دیکر بلانا ہے۔ شہزادی
نے فریدوں سے کہا کہ میں جب بھی تمہاری ضرورت محسوس کروں گی کوکوکو کرکے تمہیں بلا لیا کروں گی۔ میری آواز سنتے ہی چلے آیا کرنا۔
فریدوں یہ سب کچھ سنکر واپس چلا گیا۔ بادشاہ کے ملازموں کو جب فریدوں نہیں ملا تو وہ بھی مایوس ہوکر چلے گئے۔ کچھ دنوں بعد ہی شہزادی نے رات کے وقت
کوکوکو کی آواز نکالی۔ تمونا کی سریلی آواز سے تمام باغ گونج کر رہ گیا۔ فریدوں تمونا کی آواز سنتے ہی آگیا۔ اب وہ روز کوکوکو کرتی اور فریدوں آپہنچتا اور یہ دونوں جھیل
کے کنارے چلے جاتے۔ اس دفعہ بھی محافظ عورتوں نے بادشاہ کو دوبارہ خبر کردی۔ اب کی بار بادشاہ خود تمونا کی خوابگاہ میں آکر چھپ گیا۔ رات ہوتے ہی تمونا نے
کوکوکو کی سریلی آواز نکالی۔ جیسے ہی فریدوں پہنچا، بادشاہ نے فوراً اسے گرفتار کرلیا اور فریدوں کو شاہی قیدخانہ میں ڈال دیا گیا۔ آخرکار ایک دن دربار میں



فریدوں کو موت کی سزا سنادی گئی۔ مرنے سے پہلے اس کی آخری خواہش معلوم کی گئی تو فریدوں
نے کہا کہ میں شہزادی تمونا کے منہ سے کوکوکو کی آواز سننا چاہتا ہوں۔ مگر بادشاہ نے اس
کی خواہش کو منظور نہ کیا۔ جب شہر کے سب سے بڑے میدان میں فریدوں پھانسی کے تختے
پر لٹکایا جانے والا تھا تو اسی وقت شہزادی نے خدا سے دعا کی کہ یارب میرے پر لگ
جائیں یا مجھے پرندہ بنادے تاکہ میں فریدوں کے مرنے سے پہلے اڑ کر مصر سے باہر چلی جاؤں۔
شہزادی کی دعا قبول ہوئی اور عین اس وقت جب فریدوں کے گلے میں پھانسی کا پھندا
ڈالا جانیوالا تھا، ایک سیاہ رنگ کا پرندہ کوکوکو کی صدا لگاتے ہوئے اوپر سے گزرا۔ فریدوں
نے دیکھا کہ اس پرندے کا رنگ شہزادی کے بالوں جیسا تھا اور اسکی آواز میں غم نے اور زیادہ سوز پیدا کردیا تھا جس پرندے کو ہم کوئل کہتے ہیں۔ وہ مصر کی خوبصورت شہزادی
تمونا ہے۔ شہزادی تمونا اب زندہ نہیں ہے مگر سب کوئلیں تمونا کی نسل سے ہیں جو ابتک کوکوکو کی درد بھری آواز سے مالن کے خوبصورت بیٹے فریدوں کو بلاتی رہتی ہیں۔

بلقیس ملک ۔ کراچی



مچھلیاں بولتی ہیں

اب یہ بات محض داستان طرازی نہیں بلکہ سائنسی تحقیق ہو کہ مچھلیاں باتیں کرتی ہیں سائنسداں کہتے ہیں کہ ہم نے تجربے کیے ہیں اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ مچھلیاں بولتی ہیں۔ سائنس دانوں نے مچھلیوں کی گفتگو ہائیڈرو فون کے ذریعہ سنی ہے۔ ہائیڈرو فون کو سمندری ٹیلی فون سمجھنا چاہیے، اسے پانی میں ڈال کر باتیں سنی جا سکتی ہیں۔ ریڈار کے ذریعہ یہ بھی پتہ چلا ہو کہ مچھلیاں نہ صرف باتیں کرتی ہیں بلکہ گنگناتی ہیں سیٹی بجاتی ہیں۔ ٹرٹراتی ہیں اور مختلف قسم کی آوازیں نکالتی ہیں۔

لباس عریانی

ایسوسی ایٹڈ برٹش سینما کمپنی نے لندن بھر میں اپنے ۲۴۰ سینماؤں کے منیجروں کو حکم دیا ہو کہ وہ کرسمس سے تیار کردہ ایک فلم سے ایک منٹ کا ایک منظر نکال دیں۔ اس فلم میں کرسمس کی تقریبات کی سرگرمیاں دکھائی گئی ہیں، یہ منظر اس لیے نکالا جا رہا ہو کہ اس فلم کو بچے بھی دیکھتے ہیں ورنہ کمپنی کے خیال میں بڑوں کے دیکھنے میں کوئی ہرج نہیں ہو اس منظر میں ایک لڑکی کو گہرے رنگ کے لباس اور فر کے کوٹ میں ملبوس ایک صوفے پر بیٹھا دکھایا گیا تھا آخر وہ رقص کے لیے آہستہ آہستہ اپنا لباس اتارنا شروع کرتی ہو حتیٰ کہ اسکرٹ بھی اتار دیتی ہو آخر صرف زیر جامہ رہ جاتا ہو اور وہ بھی شفاف ہو۔ دوسرے الفاظ میں یہ لباس نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہو اس کے بعد تماشائیوں کی طرف آہستہ آہستہ مڑ کر پشت کی طرف سے سامنے کے پوز میں آتی ہو مگر منظر کاٹ دیا جاتا ہو۔

ڈاڑھی کی قدر

ان دنوں اگر ہوآنا کے کسی حجام کی دوکان پر کوئی نوجوان جا کر ڈاڑھی صاف کرانے کی کوشش کرے تو اسے غیر خوش کا نام دے دیا جاتا ہو ان دنوں یہاں یہ بات عام ہو کہ نوجوانوں کی ڈاڑھیاں ان کے کالروں تک لٹک چکی ہیں۔ اور وہ ہیرو سمجھے جاتے ہیں۔ لڑکیاں ان کے گرد جمع ہو کر ان کی طویل ڈاڑھیوں کی تعریف کرتی ہیں اس وبا کی وجہ یہ ہو کہ فیڈل کاسترو بھی ڈاڑھی رکھتا ہو۔ اس کے تمام پیروؤں نے اس وقت تک ڈاڑھیاں بڑھانے کا فیصلہ کیا تھا جب تک فیڈل ایک فاتح کی حیثیت سے ہوآنا نہ پہنچ جائے مگر یہاں کے نوجوان طبقے نے ان کی نقل شروع کر دی ہو۔

بدحواسی

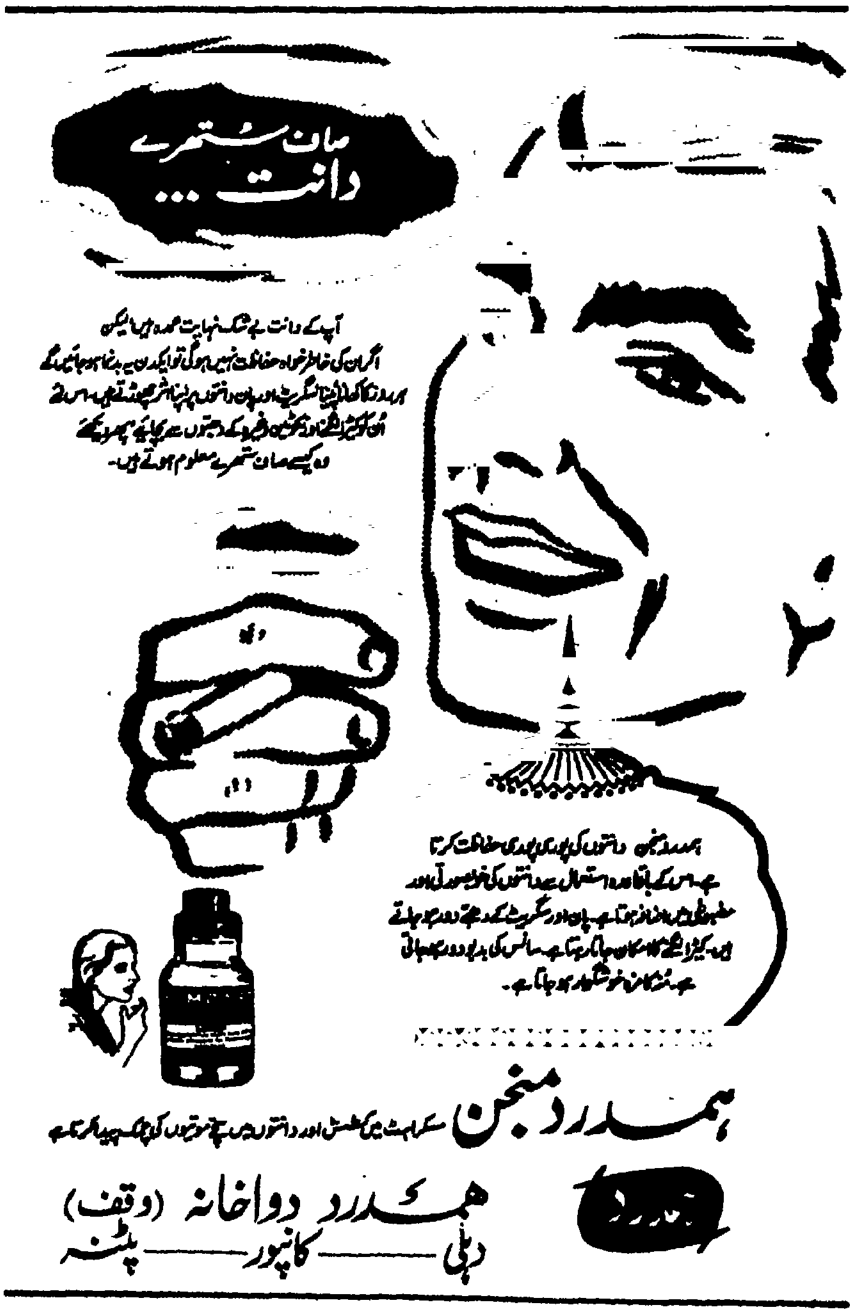
فرانس کے ایک گرجا میں عبادت جاری تھی کہ اچانک ایک عورت نے چلانا شروع کر دیا میری بچی! میری بچی! ہوا یہ کہ اس خاتون کی بچی عبادت کے دوران میں اپنا ہاتھ ایک گلاس میں ڈال کر نکالنا چاہتی تھی مگر ہاتھ پھنس گیا۔ جب اس کی تلاش شروع کی تو انکشاف ہوا کہ عورت کی گمشدہ بچی تو اس کے ہاتھ میں ہی تھی اور بچی اس کی بغل میں سنبری کے دوران خوب آرام سے سو رہی تھی۔

قد کا معجزہ

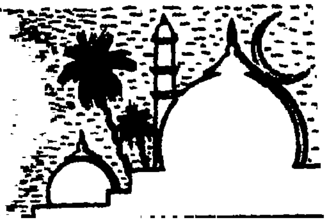
جاپان میں ٹوکیو سے تقریباً ۴۰ میل دور ایک چھوٹا سا پہاڑی شہر ہو جسے شن شو شیانی کہتے ہیں اس شہر کے ایک زمیندار کوجی مشو نا کے ہاں جب ایک لڑکے کا پیدا ہوا تو اس نے خوش ہو کر کہا کہ میرا بیٹا ایک مشہور پہلوان ہوگا۔ جب وہ کچھ بڑا ہوا تو اسے خود اس کا علم نہیں تھا کہ اس کی یہ خواہش بہ خیر و خوبی پوری ہوگی یا وہ خود بیٹے کے لیے مصیبت کا باعث ہوگا۔ جب زمیندار کے اس بیٹے یوشی مشو کی عمر سولہ برس کی تھی تو اس کا قد چھ فٹ ساڑھے آٹھ انچ تک پہنچ چکا تھا اس کی صحت خراب رہنے لگی اور شدید سر درد اس کے معمول میں داخل ہو گیا تھوڑا سا کام کرنے پر وہ انتہائی طور پر تھک جاتا اور تمام دن اسے اپنے گھر پر ہی لیٹے رہنا پڑتا۔ سکول کے ڈاکٹروں نے یوشی مشو کے مرض کی تشخیص کرتے ہوئے بتایا کہ اسے ہارمون کی بیماری ہو اور اسے کسی ماہر ڈاکٹر کو دکھانے جانے کا مشورہ دیا لیکن اس کا باپ علاج کے اخراجات سے گھبراتا تھا اس لیے وہ اسے کسی ڈاکٹر کو دکھانے کی ہمت نہ کر سکا آخر کار گزشتہ بہار کے موسم میں ایک اخبار نویس کی ترغیب پر یوشی مشو کے والد نے اسے ایک ڈاکٹر شمزو کو دکھایا۔ ڈاکٹر شمزو ٹوکیو کے بہترین ڈاکٹروں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ یوشی مشو کا معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹر نے کہا کہ اس قسم کے مریض بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں اس لیے کوئی بھی اچھا ڈاکٹر ان کا علاج کرنے میں مسرت محسوس کرے گا۔ یوشی مشو کی عمر اس وقت ۲۱ برس تھی اور قد آٹھ فٹ دو انچ تک جا پہنچا تھا۔ ڈاکٹر شمزو نے یوشی مشو کا علاج شروع کرنے کے بعد مسلسل ایک سال تک اسے مختلف ہارمون کے انجکشن فیاضی سے ٹیکے لگاتا رہا تاکہ یوشی مشو کا بڑھتا ہوا قد رک سکے اور اس میں جسمانی توانائی و طاقت پیدا ہو سکے۔

آخر کار گزشتہ جولائی میں ڈاکٹر شمزو نے ایک نہایت خطرناک آپریشن کیا اور یوشی مشو کی کھوپڑی کی ہڈی کاٹ کر کھولا اور دماغ کے نہایت اہم حصہ کا معائنہ کیا دماغ کی تہہ میں گہرائی میں ایک نہایت ہی ننھا سا غدود ہوتا ہو اس غدود کو دیکھا اور اس کے ہمدم یوشی مشو کے طبعی غدود کی رسولی کو کاٹ پھینکا۔ اس آپریشن کے بعد گزشتہ ہفتے یوشی مشو اپنے گھر واپس جانے کے منصوبے بنا رہا تھا لیکن اب سوال پیدا ہوتا ہو کہ وہ کیسے کام کرے گا!

یوشی مشو آجکل جسمانی اور ذہنی نشو و نما کی ورزش کر رہا ہو تاکہ راہ گیروں کی استہزائیہ نظروں کو نظر انداز کیا جا سکے اس نے کہا "میں اس شفاخانہ سے ہسپتال کو چھوڑنا نہیں چاہتا لیکن اس وقت میں جوان ہو چکا ہوں۔ مجھے اب حالات کا مقابلہ کرنا چاہیے اور محنت اور کام کی قدر و قیمت سمجھنی ہو۔ اب میرا قد زیادہ نہیں ہوگا۔"


صاف ستھرے دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
ہمدرد منجن
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی —— کانپور —— پٹنہ

عبادت، رحمت اور پاکیزگی کا مہینہ



رمضان المبارک

تم پر ایک مہینہ آرہا ہے، جو بہت بڑا اور بہت مبارک مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں ایک رات (شب قدر) ہے، جو ہزار مہینوں سے بڑھ کر ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس مہینہ کے روزہ کو فرض اور اس کے رات کے قیام (یعنی تراویح) کو باعث ثواب بنایا ہے۔ (حدیث نبوی صلعم)

جس طرح موسم بہار کو پورے سال کے حسن و جمال اور رعنائی کا ایک خوبصورت سنگم کہا جا سکتا ہے جس میں فطرت کی معصوم و دوشیزگی کلیوں، پھولوں اور شگوفوں سے جھانکنے لگتی ہے اور نکہت ہوا کی بے چین موجوں کے سہارے ادھر سے اُدھر دوڑنے لگتی ہے بالکل اسی طرح رمضان کا مہینہ وقت و زمان کی سنہری زنجیر میں اُسی کڑی کی حیثیت رکھتا ہے جو اس کے ربط، تسلسل اور ہم آہنگی کو باقی رکھ کر نہ صرف اسے زندگی سے وابستہ رکھتی ہے بلکہ تقویم کو فردوسی اور ملکوتی نزاکتوں، رحمتوں اور سعادتوں سے مالا مال کر دیتی ہے۔ اگر یہ کڑی نہ ہو تو سال بہ سال نازل ہونے والی وہ برکتیں اور رحمتیں بھی نہ ہوں جو معصیت کی پھیلائی ہوئی تاریکیوں سے لڑ کر دنیا میں اُجالا پھیلاتی ہیں اور کائنات کے گوشے گوشے کو انوارِ الٰہی سے منور کر دیتی ہیں۔ سال کے بارہ مہینوں میں سے کسی ایک مہینے کے سر پر فرماں روائی کا تاج رکھا جا سکتا ہے، تو وہ رمضان ہی کا مہینہ ہے جس میں خداوند عالم کا وہ مقدس، مبارک اور آفاقی پیغام مکمل ہوا جسے ہم کلام پاک کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

رمضان المبارک کی دینی فضیلت

اسلامی نقطۂ نظر سے یہ مبارک مہینہ در اصل ان مسلمانوں کے لیے اللہ تعالیٰ کا ایک عظیم انعام ہے جو اس مہینہ کے لوازمات کو دل و جان سے پورا کرتے ہیں اور اس کے ظاہری و باطنی آداب و احکام کو بجا لاتے ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اگر معلوم ہو جائے کہ رمضان کیا چیز ہے تو میری امت یہ تمنا کرے کہ سارا سال رمضان ہو جائے۔ ایک اور موقع پر پیغمبر اسلام اس مہینہ کی فضیلت واضح کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ جس نے اس مہینہ میں ایک نیکی کی، اس نے گویا دوسرے زمانہ میں فرض ادا کیا اور جس نے اس زمانہ میں ایک فرض ادا کیا، اس نے گویا دوسرے زمانہ میں ستر فرض ادا کیے۔ یہ مہینہ صبر کا ہے اور صبر کا بدلہ جنت ہے۔ یہ مہینہ غم خواری کا ہے۔ اس مہینہ میں مومنوں کے رزق میں برکت دی جاتی ہے۔ اس مہینہ کا پہلا عشرہ رحمت ہے، دوسرا عشرہ مغفرت ہے اور تیسرا عشرہ جہنم سے آزادی ہے۔

رمضان المبارک کی عبادتوں میں سے روزہ وہ مخصوص عبادت ہے، جسے اللہ تعالیٰ نے فرض قرار دیا ہے اور اس کا اصل مقصد گناہوں سے بچنے کی عادت ڈالنا بیان کیا ہے۔ چناں چہ قرآن مجید میں ہے:

اے ایمان والو! تم پر بھی روزہ اسی طرح فرض کیا گیا جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا، تاکہ تم تقویٰ حاصل کرو۔ (سورہ بقرہ ۲۲۳)

روزہ رکھنے والوں پر لازم ہے کہ وہ روزہ کی اس غرض و غایت کا خیال رکھیں اور روزہ کے حقوق و شرائط کو پورا کریں، یعنی ہر قسم کی بُرائی، بدی اور گناہ سے بچیں، چاہے وہ گناہ آنکھوں سے ہو یا کانوں سے، زبان سے ہو یا ہاتھ پاؤں سے۔

روزہ کی نفسیاتی اہمیت

کہا جاتا ہے کہ انسان عادتوں کا غلام ہے اور اس کے اکثر و بیشتر کام عادتوں ہی کی بنا پر ظہور میں آتے ہیں۔ مثال کے طور پر کھانا اگرچہ ایک ضرورتِ زندگی ہے لیکن اس کے اوقات اور ان کی پابندی یا عدم پابندی یہ صرف ایک عادت ہے۔ اسی طرح کی بے شمار عادتیں ہیں، جن میں اچھی بھی ہو سکتی ہیں اور بُری بھی۔ کسی وجہ سے جب کسی عادت سے چھٹکارا پانے کی کوشش کی جاتی ہے تو خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمزوری سے اکثر لوگوں کو اس کوشش میں ناکامی ہوتی ہے۔ اس نظر سے غور کرنے پر ثابت ہو جاتا ہے کہ اسلام نے روزہ کو فرض قرار دے کر عادتوں کے مقابلے میں ہماری خود اعتمادی کو مضبوط بنانا چاہا ہے، روزے کی پہلی ضرب ہماری عادتوں پر پڑتی ہے۔ وہ ہمارے سونے جاگنے کے اوقات تبدیل کرتا ہے، کھانے پینے پر اور دوسری ضروریات پر پابندیاں عاید کرتا ہے۔ حرام چیزیں تو ہر حال میں حرام ہیں، جائز بلکہ حلال چیزوں کا استعمال بھی ہم پر ممنوع ہو جاتا ہے۔ یہ نہیں ہے کہ کوئی چیز بھی ہماری دسترس سے باہر کر دی جاتی ہے اور ہم مجبوراً اس کے بغیر گزارہ کرتے ہیں، بلکہ اس کے برعکس اکل و شرب کا سارا سامان اور دوسری طبعی ضروریات ہمارے سامنے ہوتی ہیں، لیکن ہم ان کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتے۔ ہم کوئی عادت پوری نہیں کرتے کسی عادت کا حکم نہیں مانتے اور پورا ایک مہینہ اس طرح گزارتے ہیں گویا ہم ان عادتوں کے کبھی محکوم تھے ہی نہیں۔

رمضان المبارک میں عادتوں کی اس تبدیلی سے ہم میں اعتماد نفس کا جوہر پیدا ہوتا ہے۔ اگر ہم اس جوہر کو ضائع نہ ہونے دیں، بلکہ زندہ اور محفوظ رکھیں، تو آگے چل کر زندگی کے دوسرے کئی مسائل پر ہم فتح حاصل کر سکتے ہیں۔ نفسیات کا ایک سیدھا سادا اصول یہ ہے کہ جب کوئی شخص کسی معاملہ پر فتح پا لیتا ہے، تو یہ احساسِ فتح مزید فتوحات کے دروازے کھول دیتا ہے۔ خود اعتمادی کو ایک عظیم انسانی قوت سمجھا گیا ہے جوں جوں ہم مشکلات و موانع پر قابو پاتے ہیں، یہ قوت بھی ساتھ ساتھ ترقی حاصل کرتی چلی جاتی ہے اور اس کے اثر سے انسانی شخصیت کے خد و خال بھی زیادہ واضح اور قطعی حالت میں دکھائی دینے لگتے ہیں۔

روزہ کی طبّی اہمیت

طبی نقطۂ نظر سے اگر روزہ کے فلسفہ پر نگاہ ڈالی جائے تو ہم دیکھتے ہیں کہ انسانی جسم کو بھی اس سے اسی قدر فائدے پہنچتے ہیں جتنے روح کو۔ قدرت نے ہمارے جسم میں بعض اعضا تو ایسے بنائے ہیں جو دن اور رات کے چوبیسوں گھنٹے یکساں کام کرتے رہتے ہیں اور ان کا آرام بس اسی چیز کا نام ہے کہ رات کے چند گھنٹوں میں جب کہ انسان لیٹا یا سویا ہوا ہو تو ان کی حرکت کی رفتار دن کی بہ نسبت کسی قدر سست پڑ جائے۔ ان کا کام اس قدر اہم ہے کہ ان کی حرکت کے رکنے یا ان کے آرام کرنے کا نام موت ہے۔ انسان کا قلب اسی قسم کا ایک عضو ہے جو حالتِ جنین میں اپنی حرکت شروع کرتا ہے اور بسترِ مرگ پر اس کی حرکت بند ہوتی ہے، لیکن اس ہمہ وقت متحرک عضو کی ساخت جن عضلات سے ہوتی ہے وہ بھی بہت ہی مضبوط اور ان کے ریشے بہت زیادہ سخت ہوتے ہیں تاکہ قرنوں تک مسلسل کام کرنے کے باوجود وہ خستہ و درماندہ نہ ہونے پائیں۔

ہمارے جسم کے دیگر اعضا کا کام اس قسم کا نہیں ہے۔ وہ ضرورت کے وقت یا اپنے وقتِ مقررہ پر کام کرتے ہیں، لیکن اس کام کے بعد انھیں آرام کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ معدہ اسی قسم کے اعضا میں سے ہے۔ غذا کو ہضم کرنے کے متعلق وہ اپنا کام خوب محنت سے انجام دیتا ہے اور اس کے بعد تھک کر آرام میں مشغول ہو جاتا ہے۔

معدہ کو اگر کام کے درمیان آرام کے وقفے ملتے رہیں تو وہ تر و تازہ ہو جاتا ہے اور اس کی قوت بحال ہو جاتی ہے۔ روزہ رکھنے سے سب سے بڑا فائدہ یہی پہنچتا ہے کہ سال کے گیارہ مہینے تک اپنے معدہ سے کام لینے میں جو بے اعتدالیاں ہماری طرف سے ہوتی رہی ہیں ان کی تلافی ہو جائے اور ایک مہینے تک معدہ کو خوب کافی لمبا چوڑا وقت روزانہ آرام کا مل جایا کرے۔ صحت کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ غذا کے بے کار اور فالتو حصے اور جسم کے دیگر فضلات برابر باقاعدگی کے ساتھ جسم سے خارج بھی ہوتے رہیں۔ جب بے اعتدالیوں اور بے ضابطگیوں کی وجہ سے ہاضمہ میں فتور لاحق ہوتا ہے تو یہ فضلات بھی بروقت اور پورے طور پر جسم سے خارج نہیں ہونے پاتے اور یا تو بطور ایک غلاظت کے خون میں شامل رہتے ہیں یا بسا اوقات جسم کے مختلف جوڑوں میں جمع ہو کر تکلیف اور آزار کا سامان پیدا کر دیا کرتے ہیں۔ روزہ ان فضلاتِ ردیہ کے اخراج میں بھی مدد دیتا ہے اور اس طرح اس سے بظاہر بھی "تصفیہ باطن" ہو جاتا ہے۔

رمضان المبارک میں صحت کی دیکھ بھال کی اہمیت

رمضان المبارک اور روزوں کی دینی فضیلتوں اور طبی فائدوں کے پیشِ نظر بنیادی طور پر یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ اس مقدس مہینہ کی برکتیں اور فائدہ حاصل کرنے کے لیے صحت کی حفاظت کا بھرپور خیال رکھا جائے، تاکہ کسی تکلیف سے روزوں میں خلل آئے اور نہ کوئی بیماری اس مہینہ کی دوسری عبادتوں کی تکمیل میں رکاوٹ کا سبب بنے، لیکن بعض غلط رواجی عادتوں کی وجہ سے یا افطار و سحری کی بے اعتدالیوں کی بنا پر یا تغذیہ کے نقائص کے سبب رمضان میں روزہ داروں کو بعض شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جیسے دردِ سر، نیند کی کمی، جسمانی خشکی، عام کمزوری، چڑچڑاپن، پیاس کی شدت، قبض، اسہال، عضلات کا درد، معدہ میں سوزش، صفراوی نیا فتہ

افطار اور سحری کے وقت روزہ دار مختلف مفرح، زود ہضم اور مقوی چیزیں استعمال کیا کرتے ہیں۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ غذا سے اتنے طویل احتراز کی بنا پر جسم، اعصاب اور دل و دماغ میں جو کمزوری، نقاہت اور افسردگی پیدا ہو گئی ہے وہ دور ہو جائے، لیکن کسی ایک مرکب میں اتنی بہت سی خوبیاں بغیر ایک لگاتار طبی اور کیمیائی عمل کے مشکل ہی سے پیدا کی جا سکتی ہیں، بھوک اور پیاس نیز دن بھر کی مصروفیت کی وجہ سے جسم کے اندر سے جو چیزیں کم ہو جاتی ہیں، عضلات اور اعصاب میں جو تھکن نمودار ہو جاتی ہے، اس کا صحیح طور پر دور کرنا اور پھر جسم کی پوری مشین کو اگلے دن کی مہم سر کرنے کے لیے تیار کرنا ایک ایسا مشکل اور پیچیدہ مسئلہ ہے جس کو ارباب حق ہی حل کر سکتے ہیں اور وہی لوگ اس کمی کا نعم البدل تجویز کر سکتے ہیں، جو روزے کی حالت میں لازمی طور پر جسم کے مختلف حصوں میں رونما ہو جاتی ہے، لیکن بدن کی غذائی ضروریات کو سمجھ کر ان تمام اجزا کو کسی ایک ہی مرکب میں قید کر لینا جو انھیں پورا کر سکیں ایک اور مرحلہ ہے۔ اس کو وہی لوگ اپنی ذہنی و دماغی صلاحیتوں کے بل پر طے کر سکتے ہیں جن کی نگاہوں میں فنِ طب اور اس کے مختلف شعبوں مثلاً کیمسٹری اور دواسازی وغیرہ کی روشنی موجود ہو، اسی کے ساتھ عقل و شعور میں وہ بصیرت بھی ہو جو اس روشنی کو ٹھیک طور پر کام میں لانے کے لیے ایک مناسب اور سازگار فضا بنا سکے۔ ہمدرد کا "سنکارا" طبِ قدیم و جدید کے ایسے ہی ماہرین کی لگاتار دماغی کاوشوں اور تجربوں کا نتیجہ ہے جو بہت سی نئی اور پرانی دواؤں کے خلاصوں اور ان کی حکیمانہ آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ جنرل ٹانک بدن کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کر کے ان تمام نقائص کی اصلاح کرتا ہے جن کے لاحق ہو جانے سے صحت درجۂ اعتدال سے گر جاتی ہے۔ سنکارا جسم کے ہر حصہ میں غذائی مواد کی وہی رسد پہنچاتا ہے، جس کی اس کو ضرورت ہوتی ہے۔ اگرچہ سنکارا ہر موسم اور ہر عمر میں استعمال کے لیے ایک مثالی توانائی بخش ہمہ گیر جنرل ٹانک ہے، کیوں کہ اس میں طاقت دینے والی جڑی بوٹیوں کے ساتھ بالیدگی بخش معدنی نمکیات اور حیات افروز حیاتین (وٹامنز) بھی شامل کیے گئے ہیں، مگر ماہِ رمضان المبارک کے پُرتپاک اور صحت مند و خیر مقدم کے لیے "سنکارا" کا استعمال بالخصوص نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔ "سنکارا" سے دیرپا طاقت، آہنی قوتِ برداشت، برق آسا چستی اور توانائی اور روگوں سے بچاؤ کی قابلیت و قوت حاصل ہوتی ہے، تکان، خشکی اور درماندگی دور ہوتی ہے، محنت مشقت اور کام کرنے کا ولولہ تیز ہوتا ہے اور بھرپور صحت کا احساس بڑھتا ہے۔ رمضان کے مبارک و مسعود مہینہ میں مومنانِ باخدا کو حالتِ روزہ میں لگاتار تیس دن تک بھوک پیاس کی سختیاں جھیلنی پڑتی ہیں۔ دن بھر مشقت طلب دنیا کے دھندوں کے ساتھ ریاضت طلب مذہبی فرائض کی پابندی بھی کرنی پڑتی ہے، روزانہ روزہ میں افطار کے بعد ذرا ہی سستانے کا موقع ملتا ہے کہ نمازِ تراویح کی صبر آزما منزل سامنے آ جاتی ہے جسے استحضار و استقلال کے ساتھ طے کرنا ضروری ہوتا ہے جن کا فضائل علاوہ صفا تسبیح و تحلیل کی ملاومت اور شب بیداری کا التزام بھی کرتے ہیں، سحر خیزی اور سحری کے ذریعے میں شب کو نیند لیا شد رہتی ہے تو ادھر ابھی ذرا آنکھ لگی کہ مرغِ سحر نمازِ فجر کی بانگ سناتا ہے اور عقیدہ کیش جنبش بھر نیاز کی بھی پذیرائی کرنے لگتی ہیں، غرض ماہ مبارک کے سارے دن رات ہر شکا خیز ہوتے ہیں اس کی برکتوں سے خاطر خواہ استفادہ کے لیے اور اس کی روحانی ظلمتیں اور قلبی ملاوقتیں فیض یاب اور شادکام ہونے کے لیے

دہلی و بیرونِ دہلی کے لیے رمضان المبارک ۱۳۷۸ھ کے اوقاتِ سحر و افطار

مستخرجہ حضرت مولانا مولوی الحاج مفتی حافظ محمد مظہر اللہ صاحب شاہی امام مسجد فتحپوری دہلی

دوسرے شہروں کے اوقات

نام شہر	انتہائے سحری یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	انتہائے سحری ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ
اجمیر شریف	۵	۳۳	۴	۵۱	۶	۴۴	۶	۵۶
آبو	۵	۳۳	۵	۲	۶	۵۱	۷	۳
آرہ	۴	۴۴	۴	۱۱	۶	۲	۶	۱۶
آگرہ	۵	۱۱	۴	۳۶	۶	۲۹	۶	۴۴
اٹاوہ	۵	۶	۴	۳۳	۶	۲۵	۶	۴۰
اجین	۵	۲۰	۴	۵۰	۶	۳۸	۶	۵۰
احمد آباد	۵	۳۳	۵	۳	۶	۵۲	۷	۳
احمد نگر	۵	۲۵	۴	۵۹	۶	۴۴	۶	۵۱
آسنسول	۴	۳۶	۴	۵	۵	۵۵	۶	۵
اعظم گڑھ	۴	۵۰	۴	۱۷	۶	۸	۶	۲۲
الہ آباد	۴	۵۶	۴	۲۳	۶	۱۴	۶	۲۷
الموڑہ	۵	۳	۴	۲۶	۶	۲۱	۶	۳۹
امراوتی	۵	۱۳	۴	۴۵	۶	۳۱	۶	۴۱
اندور	۵	۲۰	۴	۵۰	۶	۳۸	۶	۴۹
اودے پور	۵	۲۸	۴	۵۷	۶	۴۶	۶	۵۸
اورنگ آباد	۵	۲۳	۴	۵۶	۶	۴۱	۶	۵۰
ایٹہ	۵	۹	۴	۳۴	۶	۲۷	۶	۴۳
بارہ بنکی	۴	۵۸	۴	۲۴	۶	۱۶	۶	۳۱
باقر گنج	۴	۲۲	۳	۵۳	۵	۴۰	۵	۵۰
باکی پور	۴	۴۲	۴	۹	۶	۱	۶	۱۴
بجنور	۵	۹	۴	۳۲	۶	۲۷	۶	۴۵
بدایوں	۵	۶	۴	۳۰	۶	۲۴	۶	۳۹
بردوان	۴	۳۲	۴	۲	۵	۵۰	۶	۲
برہان پور	۵	۱۹	۴	۵۱	۶	۳۸	۶	۴۷
بیزواڑہ	۵	۲	۴	۳۹	-	۲۲	۶	۲۷
بلیا	۴	۴۶	۴	۱۵	۶	۴	۶	۱۷
بلاس پور	۴	۵۶	۴	۲۶	۶	۱۴	۶	۲۴
[illegible]	۵	۲۷	۵	۳	۶	۴۶	۶	۵۱
بلند شہر	۵	۱۱	۴	۳۴	۶	۲۹	۶	۴۵
بمبئی	۵	۳۴	۵	۷	۶	۵۲	۷	۰
بنارس	۴	۵۱	۴	۱۹	۶	۹	۶	۲۳
بنگلور	۵	۱۵	۴	۵۵	۶	۳۵	۶	۳۷
بھاگل پور	۴	۳۶	۴	۳	۵	۵۴	۶	۷
بہرائچ	۴	۵۶	۴	۲۱	۶	۱۴	۶	۳۰
بھوپال	۵	۱۴	۴	۴۴	۶	۳۳	۶	۴۴
بہار شریف	۴	۴۱	۴	۹	۵	۵۹	۶	۱۲
بھاؤنگر	۵	۳۶	۵	۷	۶	۵۴	۷	۴
بیکانیر	۵	۲۹	۴	۵۳	۶	۴۷	۷	۳
بیجاپور	۵	۲۳	۴	۵۰	۶	۴۱	۶	۴۶
بیانہ	۵	۲۶	۴	۵۳	۶	۴۴	۶	۵۸
پالن پور	۵	۳۴	۵	۲	۶	۵۲	۷	۴
پٹنہ	۴	۴۳	۴	۱۰	۶	۱	۶	۱۳

دہلی کے اوقات

تاریخ مارچ	تاریخ رمضان	دن	انتہائے سحری گھنٹہ	منٹ	وقت افطار گھنٹہ	منٹ	تاریخ مارچ	تاریخ رمضان	دن	انتہائے سحری گھنٹہ	منٹ	وقت افطار گھنٹہ	منٹ
۱۱	۱	بدھ	۵	۱۴	۶	۳۰	۲۶	۱۶	جمعرات	۴	۵۶	۶	۳۹
۱۲	۲	جمعرات	۵	۱۳	۶	۳۱	۲۷	۱۷	جمعہ	۴	۵۵	۶	۴۰
۱۳	۳	جمعہ	۵	۱۲	۶	۳۱	۲۸	۱۸	سنیچر	۴	۵۴	۶	۴۰
۱۴	۴	سنیچر	۵	۱۱	۶	۳۲	۲۹	۱۹	اتوار	۴	۵۲	۶	۴۱
۱۵	۵	اتوار	۵	۱۰	۶	۳۲	۳۰	۲۰	پیر	۴	۵۱	۶	۴۱
۱۶	۶	پیر	۵	۹	۶	۳۳	۳۱	۲۱	منگل	۴	۵۰	۶	۴۲
۱۷	۷	منگل	۵	۷	۶	۳۴	یکم اپریل	۲۲	بدھ	۴	۴۸	۶	۴۳
۱۸	۸	بدھ	۵	۶	۶	۳۵	۲	۲۳	جمعرات	۴	۴۷	۶	۴۳
۱۹	۹	جمعرات	۵	۵	۶	۳۵	۳	۲۴	جمعہ	۴	۴۶	۶	۴۴
۲۰	۱۰	جمعہ	۵	۳	۶	۳۶	۴	۲۵	سنیچر	۴	۴۵	۶	۴۴
۲۱	۱۱	سنیچر	۵	۲	۶	۳۶	۵	۲۶	اتوار	۴	۴۳	۶	۴۵
۲۲	۱۲	اتوار	۵	۱	۶	۳۷	۶	۲۷	پیر	۴	۴۲	۶	۴۶
۲۳	۱۳	پیر	۵	۰	۶	۳۷	۷	۲۸	منگل	۴	۴۱	۶	۴۶
۲۴	۱۴	منگل	۴	۵۹	۶	۳۸	۸	۲۹	بدھ	۴	۴۰	۶	۴۶
۲۵	۱۵	بدھ	۴	۵۸	۶	۳۸	۹	۳۰	جمعرات	۴	۳۸	۶	۴۷

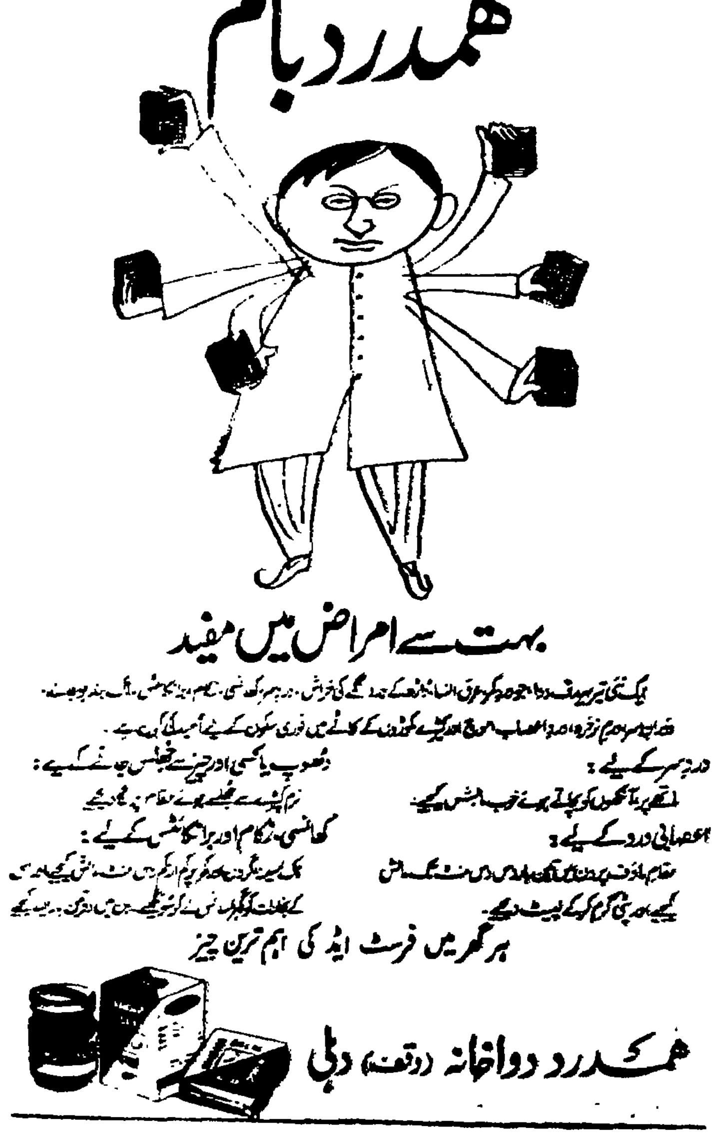
دوسرے شہروں کے اوقات

نام شہر	انتہائے سحری یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	انتہائے سحری ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ
پٹیالہ	۵	۱۶	۴	۳۷	۶	۳۴	۶	۵۲
پرتاب گڑھ	۴	۵۵	۴	۴۳	۶	۱۳	۶	۲۷
پورنیہ	۴	۳۳	۴	۰	۵	۵۱	۶	۴
پونہ	۵	۲۹	۵	۴	۶	۴۸	۶	۵۴
پھلور	۵	۱۸	۴	۳۸	۶	۳۵	۶	۵۵
تھانیسر	۵	۱۴	۴	۳۶	۶	۳۲	۶	۵۰
ٹانڈہ	۴	۵۲	۴	۱۸	۶	۱۰	۶	۲۴
ٹونک	۵	۲۰	۴	۴۷	۶	۳۸	۶	۵۲
بھادرہ	۵	۲۳	۴	۵۳	۶	۳۲	۶	۴۳
جبل پور	۵	۴	۴	۳۴	۶	۲۲	۶	۳۳
جودھپور	۵	۳۱	۴	۵۸	۶	۴۹	۷	۳
جون پور	۴	۵۲	۴	۱۹	۶	۱۰	۶	۲۳
چاند پور	۵	۹	۴	۳۲	۶	۲۷	۶	۴۴
چتوڑ	۵	۲۵	۴	۵۳	۶	۴۳	۶	۵۶
چکروتہ	۵	۹	۴	۳۰	۶	۲۸	۶	۴۷

ہدایت: اس نقشہ میں ریلوے ٹائم دیا گیا ہے اس لیے گھڑی تارگھر کے وقت سے صحیح رکھیں۔ اس نقشہ سے دوسرے مقامات کا نقشہ اس طرح بنایا جاسکتا ہے کہ اس مقام اور دہلی کا پہلی اور تیس تاریخ کا فرق اگر ایک ہے تب تو وہی فرق اس نقشہ کی درمیانی تاریخوں میں گھٹا بڑھا لیں اور اگر ان دونوں میں بھی فرق ہے تو اس فرق کے نمبروں میں ہر ایک ایک منٹ کی زیادتی کمی پہلے فرق کے ساتھ مناسب تاریخوں میں کر دیں۔

دوسرے شہروں کے اوقات

نام شہر	انتہائے سحری یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	انتہائے سحری ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار یکم رمضان گھنٹہ	منٹ	وقت افطار ۳۰ رمضان گھنٹہ	منٹ
حسن پور	۵	۹	۴	۳۲	۶	۲۷	۶	۴۴
حیدرآباد دکن	۵	۱۱	۴	۴۶	۶	۳۰	۶	۳۶
خورجہ	۵	۱۱	۴	۳۵	۶	۲۹	۶	۴۵
دارجلنگ	۴	۲۹	۳	۵۵	۵	۴۸	۶	۳
دربھنگہ	۴	۳۹	۴	۷	۵	۵۷	۶	۱۲
دہرہ دون	۵	۹	۴	۳۰	۶	۲۷	۶	۴۶
دیوبند	۵	۱۱	۴	۳۳	۶	۲۹	۶	۴۷
راج کوٹ	۵	۴۱	۵	۱۲	۶	۵۹	۷	۱۰
رام پور	۵	۶	۴	۲۹	۵	۲۴	۶	۴۱
رانچی	۴	۴۲	۴	۱۲	۶	۰	۶	۱۲
رانی کھیت	۵	۴	۴	۲۹	۶	۲۲	۶	۴۰
رائے بریلی	۴	۵۸	۴	۲۵	۶	۱۶	۶	۳۰
رتلام	۵	۲۴	۴	۵۳	۶	۴۱	۶	۵۳
رڑکی	۵	۱۰	۴	۳۲	۶	۲۸	۶	۴۶
سری نگر	۵	۲۰	۴	۳۷	۶	۳۹	۷	۲
سرہند شریف	۵	۱۶	۴	۳۷	۶	۳۴	۶	۵۲
سمرسٹہ	۵	۳۶	۴	۵۸	۶	۵۴	۷	۱۲
سنبھل	۵	۸	۴	۳۱	۶	۲۶	۶	۴۲
سورت	۵	۳۳	۵	۵	۶	۵۲	۷	۱
سہارن پور	۵	۱۱	۴	۳۳	۶	۳۰	۶	۴۸
شاہجہاں پور	۵	۳	۴	۲۷	۶	۲۱	۶	۳۷
شولاپور	۵	۲۱	۴	۵۶	۶	۴۰	۶	۴۶
علی گڑھ	۵	۱۰	۴	۳۴	۶	۲۸	۶	۴۲
غازی آباد	۵	۱۲	۴	۳۶	۶	۳۰	۶	۴۶
فیض آباد	۴	۵۴	۴	۲۱	۶	۱۳	۶	۲۷
کان پور	۵	۲	۴	۲۹	۶	۲۰	۶	۳۴
کٹک	۴	۴۰	۴	۱۳	۵	۵۹	۶	۸
کلکتہ	۴	۳۱	۴	۱	۵	۴۹	۶	۰
کولھاپور	۵	۲۸	۵	۴	۶	۴۷	۶	۵۲
گنگوہ شریف	۵	۱۲	۴	۳۴	۶	۳۱	۶	۴۹
لکھنؤ	۵	۰	۴	۲۵	۶	۱۷	۶	۳۲
میرٹھ	۵	۱۱	۴	۳۴	۶	۲۹	۶	۴۶
میسور	۵	۱۸	۴	۵۹	۶	۳۹	۶	۴۰
ناگ پور	۵	۸	۴	۴۰	۶	۳۶	۶	۳۶
ناگور	۵	۲۸	۴	۵۳	۶	۴۶	۷	۱
ناندیڑ	۵	۱۵	۴	۴۹	۶	۳۳	۶	۴۲
نان پارہ	۴	۵۶	۴	۲۰	۶	۱۴	۶	۳۰
نوح	۵	۱۴	۴	۳۷	۶	۳۳	۶	۳۸
نینی تال	۵	۴	۴	۲۷	۶	۲۲	۶	۳۹
ہردوئی	۵	۲	۴	۲۷	۶	۲۰	۶	۳۵
[illegible]	۵	۱۴	۴	۳۱	۶	۳۳	۶	۴۷
ہوشیار پور	۵	۱۷	۴	۳۷	۶	۳۶	۶	۵۶


ہمدرد بام
بہت سے امراض میں مفید
درد سر کے لیے:
ماتھے پر آنکھوں کو بچاتے ہوئے خوب مالش کیجیے۔
اعصابی درد کے لیے:
کھانسی، زکام اور برانکائٹس کے لیے:
ہر گھر میں فرسٹ ایڈ کی اہم ترین چیز
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی


Remove the
SHADOW
جی ہاں - آپ کی جلد پر اگر
کیل چھائیوں یا داغ دھبوں
کا سایہ ہے - تو اسے "صافی"
سے دور کیجئے - یہ خون کو صاف
کرتی ہے - نظام عصبی کو درست
کرتی ہے اور شفاف خون پیدا
کرکے چہرہ پر سرخی اور شادابی
لاتی ہے -
صافی
خون صاف کرنے کی
قدرتی دوا
SAFI
THE GREAT BLOOD PURIFIER
Hamdard
ہمدرد
دہلی - کانپور - پٹنہ

ہمدرد صحت

۵۹|2613 مرتبہ ایڈیٹر حکیم عبدالحمید دہلوی

اپریل ۶۵۹



جلد ۲۸ : اپریل ۵۹ء نمبر ۴

رسالہ
ہمدرد صحت
دہلی

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

سالانہ: دو روپے آٹھ آنے | فی پرچہ: چار آنے

اداریہ

اِشارات

آج کی دنیا وہ دنیا نہیں ہے جو کل کی تھی اور آئندہ کل کی دنیا وہ ہرگز نہ ہوگی جو آج ہے۔ ہر آن ایک تبدیلی، ہر لحظہ ایک ترقی اور ہر لمحہ ایک انقلاب کا اعلان کرتا ہے۔ دنیا کی ہر چیز بدل رہی ہے۔ اخلاق کی قدریں بدل رہی ہیں، نظریات بدل رہے ہیں، افکار اور خیالات بدل رہے ہیں اور علمی دنیا میں تو جو بھی انقلابات ہو رہے ہیں وہ آپ کے سامنے ہیں۔ اس ہر لحظہ بدلتی ہوئی فضا میں ایک لمحہ کے لیے غافل ہونا صدیوں پیچھے رہ جانے کے مترادف ہے۔

انسانی صحت وہ اہم ترین اور نازک ترین مسئلہ ہے جس پر آپ کی پوری زندگی کی اچھائی و برائی کا دار و مدار ہے۔ صحت کیا ہے؟ اس جنس گراں مایہ کے کھو جانے کی صورت میں اس کی واپسی و بحالی کی کیا تدابیر ہیں اور وہ کون سے اصول ہیں جن پر عمل کر کے صحت کو رخصت نہ دیا جائے؟ وہ کون سے طریقے ہیں جو آپ کو علاج و دوا کی ضرورت سے بے نیاز کر سکتے ہیں؟ یہ اور اس قسم کے دوسرے سوالات ہیں جن کے جواب ہر اس شخص کو معلوم ہونے چاہییں، جو تعلیم یافتہ ہے، جو اپنے آپ کو مہذب کہلانا چاہتا ہے اور جو کامیاب زندگی گزارنے کا خواہش مند ہے بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ ہر اس انسان کو جو زندہ ہے اور زندہ رہنا چاہتا ہے صحت کے بارے میں ضروری صحیح معلومات لازمی طور پر حاصل ہونی چاہییں۔ آپ اپنے روزمرہ کے مختلف مشغلوں اور مصروفیتوں میں اپنا وقت صرف کرتے ہیں اور کام کے علاوہ تفریح طبع کے لیے بھی اپنے وقت کا کچھ حصہ نکالتے ہیں۔ صحت کے متعلق معلومات حاصل کرنے اور پرانی معلومات کو تازہ کرنے کے لیے بھی کچھ وقت نکالیے۔ آپ اگر زیادہ مصروف ہیں تب بھی دو ایک گھنٹے تو آپ ضرور نکال سکتے ہیں۔ ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ ہمدرد صحت میں صحت اور اس سے متعلق مختلف شعبوں پر زیادہ سے زیادہ معلومات افزا اور جامع مضامین شائع کریں۔ ہمدرد صحت کے مطالعہ سے آپ کو صحیح معلومات اور نئے خیالات حاصل ہوں گے اور اپنی زندگی کو بہتر اور خوشگوار بنانے میں ان خیالات سے پوری پوری مدد آپ کو ملے گی۔

ہمدرد صحت کے گزشتہ شمارے کا جس طرح خیر مقدم کیا گیا، اس کے مضامین، اس کی ترتیب، اس کے ٹائٹل اور طباعت کے متعلق قارئین کی جانب سے پسندیدگی کے جو خیالات ظاہر کیے گئے ہیں وہ ہماری توقعات سے بھی زیادہ ہیں اور ہم سمجھتے ہیں کہ ہماری محنت، ہمارے وقت اور ہمارے سرمایہ کا یہی بہترین معاوضہ ہے! ہماری کوشش یہی ہے کہ ہم ہمدرد صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر اور آپکی امیدوں کے مطابق بنائیں۔ قارئین کے تعاون کے لیے ادارہ سراپا شکر گزار ہے۔

تصحیح: صفحہ ۲۳ کے مضمون کے عنوان میں لفظ فرندی سہو کتابت سے شامل ہو گیا ہے۔ صحیح عنوان "چند غذائی فارمولے" ہے۔ (ادارہ)

مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دلی مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

مدیر، طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی



سبزی



ہر اک سمت بکھرا ہو جیسے خزانہ
یہ سبزی کی شادابیوں کا زمانہ

نہیں فائدے سے کوئی چیز خالی
بڑی روح افزا چقندر کی لالی

یہ ظاہر ہی پھر بھی ہے اک راز دیکھو
ذرا "بند گوبھی" کا انداز دیکھو

یہ رنگین گاجر، یہ شفاف مولی
کہیں بھی نہیں پاؤ گے بے اصولی

ذرا سی جو ہوتی ہے آپس میں ان بن
لڑھکتے ہیں کس طرح تھالی سے بینگن

کبھی سرخ ہے یہ کبھی یہ ہرا ہے
ٹماٹر میں کیا رنگ و روغن بھرا ہے

اُترتی ہے بیلوں سے بوری کی بوری
سنا ہے بڑی نرم دل ہے یہ توری

کہیں دور کیوں جائیں چٹنی کی خاطر
ہے لیموں بھی موجود، دھنیا بھی حاضر

مزہ جب ہے کھانے میں لذّت ہو پوری
مٹر ہے تو ادرک کا ہونا ضروری

ہے مرچوں کے کھانے کا بھی اک قرینہ
جبیں سے ذرا پونچھیے تو پسینہ

جہاں ہے یہ اپنی جگہ خود اٹل ہے
کدو کو بھی سنتے ہیں سیتا کا پھل ہے

کیا پیار دنیا میں صحت سے کس نے؟
"غذا کے توازن کو سمجھا ہے جس نے"

تاریخ طب واطبا

عثمانی دور کے طبی مصنّفین اور اُن کی تصانیف

نام مصنّف	نام کتاب	کیفیت
حکیم برکت	تحفۂ مبارزی	آیدین اوغلی عمر بے ۱۳۱۲ء و ۱۳۱۳ء کے نام پر ترجمہ کی گئی۔
〃	مفردات ابن البیطار	آیدین اوغلی عمر بے ۱۳۴۰ء و ۱۳۴۸ء کے نام پر ترجمہ کی گئی۔
حکیم اسحٰق بن مراد	خواص الادویہ	۱۳۸۹ء میں مرتب ہوئی۔
حکیم بورسہ ابن شریف	یادگار	تیمور طاش پاشازادہ عمر بے چلبی (Timmr Taq Paşa Zada Umur Bey Çelebi) کے نام پر معنون کی گئی۔
حکیم بورسہ ابن شریف	باہنامہ شاہی	گرمیان اوغلی اکنجی یعقوب بے (Germeyanoglu Ikinci Yakupbey) کے عہد (۱۳۸۸ء و ۱۴۲۸ء) میں اُس کے نام پر معنون ہوئی۔
حکیم قونیہ حاجی پاشا (Haci Paşa)	منتخب شفا	۱۴۰۸ء میں مرتب ہوئی۔
یہ فاضل طبیب مذہبی علوم کی تحصیل کے لیے پندرھویں صدی عیسوی میں قونیہ سے مصر گیا۔ قلاوون (Kalavun) کے شفاخانہ کا چیف میڈیکل آفیسر مقرر ہوا۔ آیدین اوغلی عمر بے کی دعوت پر وطن واپس آیا۔ علم طب و دیگر علوم و فنون متداولہ پر متعدد کتابیں لکھیں اور اسے اناطولیہ کے بوعلی سینا کی حیثیت سے بین الاقوامی شہرت حاصل ہوئی۔	اختلاج نامہ	〃 〃 〃
	تسہیل	〃 〃 〃
	بواسیر	〃 〃 〃
	شفاء الاسقام	——
شاعر اور حکیم احمدی	ترویح الارواح	امیر سلیمان (۱۴۰۳ء و ۱۴۱۰ء) کے نام پر معنون کی گئی۔
عبدالوہاب	منتخب	سلطان چلبی محمد کے نام پر معنون ہوئی۔
شاعر اور حکیم احمد دائی	طب نبوی	اکنجی سلطان مراد وزیر تیمور طاش پاشازادہ عمر بے چلبی کے نام پر معنون ہوئی۔
حکیم شروان محمود اوغلی محمد	کتاب المنتخب	منتش اوغلی الیاس بے (Menteşcoğlu İlyas Bey) (۱۴۰۳ء و ۱۴۲۱ء) کے نام پر معنون ہوئی۔
حکیم شروان محمود اوغلی محمد	الیاسیہ	〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃
حکیم سنوب مومن بن مقبل	ظاہریہ مرادیہ	سلطان مراد دوم (۱۴۳۷ء) کے نام پر تہدیہ کی گئی۔
〃	مفتاح النور	〃 〃 〃 〃 〃
حکیم شروان محمود	تحفۂ مرادیہ	سلطان مراد دوم (۱۴۳۷ء) کے نام پر مرتب و معنون ہوئی۔
حکیم موسیٰ بن مسعود	باہ نامہ	اکنجی سلطان مراد (۱۴۲۱ء و ۱۴۵۱ء) کے نام پر معنون کی گئی۔
	خلاصۃ الطب	اسفندیار اوغلی بے کے لیے ترجمہ ہوئی۔
	کامل الصناعہ	چودھویں صدی عیسوی میں علی بن عباس مجوسی کی کتاب "کامل الصناعہ" ترجمہ ہوئی۔
حکیم دولی آق شمس الدین (Akşemseddin)	مائدۃ الحیات	۱۳۹۰ء و ۱۴۵۹ء میں تالیف ہوئی۔
حکیم اشرف بن محمد	خزائن السعادۃ	فاتح سلطان محمد (۱۴۶۰ء) کے نام پر معنون کی گئی۔ سلطان محمد اس قسم کی کتابوں کی تصنیف و تالیف پر بڑی حوصلہ افزائی کیا کرتا تھا۔

نام مصنف	نام کتاب	کیفیت
حکیم شرف الدین صبابونجی اوغلی (Şerefeddin Sabuncuoglu) اپنے دور کا ایک بہت بڑا مشہور طبیب تھا جس نے فن طبابت میں اپنے حیرت انگیز افکار و نظریات پیش کیے ہیں اور تقریباً چودہ سال تک "اماسیہ" کے ہسپتال میں کام کیا۔	مجرب نامہ	۱۴۶۸ء میں مرتب کیا جو اس کے طبی تراجم پر مشتمل تھا۔ اس کتاب میں وہ اس واقعہ کا ذکر کرتا ہے کہ اس نے ایک تریاق زہر کو مریضوں پر استعمال کرنے سے پہلے اُسے مرغ پر آزمایا۔
	جراحیہ اثری	ابوالقاسم زہراوی کی کتاب "التصریف" کے طبی حصص کا عربی سے ترکی زبان میں ترجمہ کیا اور اس میں اُس نے اُن آلات و اعمالِ جراحت کی وہ تصویریں بھی شائع کیں جن میں اُس نے خود اصلاح و ترمیم کی تھی یا جنہیں اس نے خود انجام دیا تھا۔ اس کتاب کو اُس نے تین جلدوں میں لکھا اور استنبول آکر انہیں سُلطان فاتح کی خدمت میں پیش کیا۔ ان میں سے دوسری جلد ببلیوتھک نیشنل لائبریری پیرس میں موجود ہے۔ آخری دو کتابیں ہاتھ سے لکھی ہوئی ہیں اور مترجم کے موئے قلم سے مصوّر ہیں۔
ترکی امیر چلبی (Çelebi) اس فاضل طبیب نے مصر میں تعلیم پائی تھی۔ اپنی واپسی پر ترکیہ میں افسر الاطبا مقرر ہوا۔	انموزج طب (Bonmuzeci Tib) (ترکی زبان میں)	۱۶۲۴ء میں مرتب کی۔ یہ قدیم طبی کتابوں کی معلومات پر مشتمل تھی۔ کتاب کے آخر میں فاضل ممدوح نے اطبا کے آداب و فرائض کے مبحث کو بھی بیان کیا ہے۔ اس نے خصوصاً اس امر پر زور دیا ہے کہ علمِ تشریح کو مُردوں اور میدانِ جنگ کی لاشوں پر سیکھنا چاہیے۔
علی احمد چلبی یہ ادرنہ کے ہسپتال کا پہلا طبیب تھا۔	کتاب الحصاۃ فی المثانہ	اس نے سنگِ مثانہ پر ایک کتاب لکھی تھی جو دس ابواب پر مشتمل ہے۔
	کمال نامہ	۱۴۳۷ء میں کمال نامہ لکھا گیا، جو تین جلدوں پر مشتمل تھا۔
	تحفۂ مرادی	قیمتی جواہرات پر "تحفۂ مرادی" کے نام سے ایک کتاب تالیف ہوئی۔
دیوائی (Devaic) یہ سولہویں صدی عیسوی کا ایک مشہور طبیب و مصنف تھا	کتاب الطب	۱۵۸۵ء میں یہ کتاب لکھی گئی، جو چند طبی ابواب و مباحث پر مشتمل تھی۔
شمس الدین عراقی اگرچہ خود طبیب نہ تھا لیکن اس نے ۱۶۳۲ء و ۱۶۴۰ء میں فن تشریح پر ایک بڑی مفید کتاب لکھی۔	کتاب التشریح	۱۶۳۲ء و ۱۶۴۸ء میں مرتب کی۔
احمد ثانی بن حسن	ترکی ترجمہ "تحفۃ المومنین"	سولہویں صدی عیسوی میں مرتب کیا۔
ہزار فن حسین آفندی (Hazar Fen Hüseyin Efendı) جو استانکوی (Istankoy) کا باشندہ تھا۔	طبی دائرۃ المعارف (Medical Encyclopaedia)	" " " " "
حیاتی زادہ مصطفیٰ فوزی آفندی	خمسۂ حیاتی زادہ	فاضل مصنف نے اس کتاب میں اپنے دور کے پانچ بڑے اہم مباحث پر روشنی ڈالی ہے۔
صالح بن نصر اللہ (افسر الاطبا)	غایۃ البیان	اس نام سے ترکی زبان میں ایک رسالہ لکھا۔
حکیم عیسیٰ ساقز (Sakiz) کا باشندہ تھا۔	نظام الادویہ دوام الامراض مفرداتِ طب	یہ تینوں طبی کتابیں ترکی زبان میں لکھی گئیں جن کی متعدد جلدیں آج بھی استنبول کی لائبریریوں میں پائی جاتی ہیں۔ نوٹ: مذکورہ بالا تمام کتب و رسائل سولہویں صدی میں لکھے گئے ہیں۔
احمد بن ابراہیم اس طبیب نے مدرسہ اور سلیمانیہ کے مدرسۂ طب سے بھی تعلیم حاصل کی تھی۔	تسہیل التدابیر	سترھویں صدی عیسوی میں مرتب ہوئی۔
رفیع آفندی	امراض مسئلہ جمیع المفاصل امراضِ مثانہ	سترھویں صدی میں مرتب ہوئی۔
افسر الاطبا اور خوشنویس کاتب زادہ	اور ابدال الادویہ پر کتابیں لکھیں۔	
افسر الاطبا کریدلی نوح آفندی (Giritli Nuh Efendi)	اقرابادین	یہ کتاب ادویہ مرکبہ کے نسخہ جات پر مشتمل ہے اور اپنے وقت کی بڑی اہم اور مستند فارماکوپیا کی صورت میں استعمال ہوتی رہی ہے۔

نام مصنف	نام کتاب	کیفیت
طبیب وسیم عباس آفندی (المتوفی ۱۷۶۱ء) طب کے شعبۂ عملی میں کامل اور اس کی شرقی اور بر اعظمی زبانوں کا مشہور عالم اور محقق۔	رسالہ "دستور وسیم"	سترھویں صدی میں مرتب کیا۔ فاضل ممدوح نے اس رسالہ میں نئی اور پرانی طب کا موازنہ کیا اور مغربی و شرقی محققین علم و فن کے نکاتِ فکر کو آپس میں ترتیب دینے کے ساتھ ساتھ اپنی ذاتی افکار و آرا بھی بیان کی ہیں۔
	طب اور فنِ جراحت پر دو کتابیں تالیف کی ہیں اور مغربی کتب سے ترجمہ کرکے قرابادین مرتب کی ہے	اس قرابادین میں کونین و اپیکاک کے طریقہ ہائے استعمال بھی بیان کیے ہیں۔
علی منشی آفندی عباس آفندی کے اُستاد اور بروصہ کے فاضل طبیب تھے۔	کتاب الاطفال	یہی وہ پہلا شخص ہے جس نے اٹھارھویں صدی عیسوی میں علاج الاطفال اور حفظِ صحت اطفال پر ایک کتاب لکھی تھی
شعبان شفائی (Şaban Şifai) یہ ایاش (Ayas) کا فاضل طبیب ہونے کے علاوہ نازک ترین جذبات و احساسات کا مالک اور شاعر بھی تھا بہت سے اطبا کو سلیمانیہ میڈیکل اسکول میں تربیت دی جہاں وہ اُستاد مقرر تھا۔ اس نے سڈنہم کے افیون و زعفران کے ٹنکچر (Sydenham's Teintured. Opium Safranee) کے نسخہ کی عبارت کا اس اصل عبارت سے (جو ذخیرہ خوارزم شاہی میں درج ہے) قابلِ ذکر موازنہ پیش کیا ہے		اس کے علاوہ ایک اور کتاب بھی تالیف کی تھی جس میں عام بیماریوں اور دماغی امراض کے علاج میں قیمتی جواہرات کی تاثیرات بیان کی ہیں۔ فاضل موصوف نے عمر شفائی (Omer Şifai) اور پیلا کلسوس کی معلومات اور آرا کا بھی عربی سے ترکی میں ترجمہ کیا۔
مصطفیٰ آفندی (قوقات کا باشندہ)	ترکی ترجمہ - قانون شیخ بوعلی بن سینا	فاضل مصنف نے قانونِ شیخ کا ترجمہ ترکی زبان میں سلطان مصطفیٰ سوم کے حکم سے اور کاتب زادہ حکیم باشی رفیع آفندی کی تحریک اور نگرانی میں کیا جس کی متعدد جلدیں وہاں کی لائبریریوں میں موجود ہیں۔
گورک زادہ (Gerrekzade) حافظ حسن آفندی جو شاہی محل اور فوج کا افسر الاطبا تھا۔ بر اعظمی طب کے بہت بڑے پُرجوش حامیوں میں سے تھا۔ اس نے نہ صرف مغرب کے بر اعظم، بلکہ مشرق سے بھی طبی معلومات حاصل کیں اور یہ اس کی اعلیٰ علمی صلاحیت و استعداد کی دلیل تھی۔	فاضل ممدوح نے "تاثیرات علاج بالموسیقی" پر کتابیں لکھیں۔ اس کے علاوہ امراضِ چشم، اوجاع المفاصل، امراضِ اطفال اور بعض دیگر اہم علمی مباحث کو سپردِ قلم کیا۔	اٹھارہویں صدی عیسوی میں۔
صبحی زادہ عبدالعزیز آفندی یہ وہ پہلا طالب علم تھا جو اٹھارہویں صدی میں یورپ میں طب کی تعلیم کے لیے بھیجا گیا۔	فاضل موصوف نے وی آنا (Vienna) سے واپسی کے بعد اس کتاب بورحاوہ کی الفیورزموس (Apharismus of Boehave) کا جرمن سے ترکی زبان میں ترجمہ کیا۔	اٹھارہویں صدی

انیسویں صدی کے مصنفین اور ان کی اہم تصانیف :

نام مصنف	نام کتاب	کیفیت
طبیب شانی زادہ (Şanizada) مصطفیٰ بہجت (افسر الاطبار)	معیار الاطبار ہیئت، علم منافع الاعضا اور جدید طریقِ تطعیم چیچک، آتشک اور بوفون (Bouffon) کی تاریخ فطرت (ہسٹری آف نیچر) پر کتابیں لکھیں۔ احکام الامراض	یہ کتاب درحقیقت ایک آسٹرین ڈاکٹر بارن فون تورق (Baron von Storck) کی کتاب کا ترجمہ تھی۔ آپ انیسویں صدی کے مصنفین میں پیش پیش ہیں۔
عثمان صائب آفندی ہمارے ملک میں مدارسِ طبیہ کا پہلا معلم، افسر الاطبار اور ماہر علمِ ہیئت تھا۔ ڈاکٹر برنارڈ کے بعد وہ پہلا طبیب ہے جس نے پہلی مرتبہ ہمارے ملک میں قرع (Percussion) اور استماع (Auscultation) پر مضامین لکھے۔	کتاب اللغات طبیہ (Medical Dictionary)	مجلسِ طبیہ عثمانیہ جو ۱۸۹۶ء میں قائم ہوئی (Association of Tibbiyi Osmaniye) ترکی اطبار کی مدد سے بہت سی طبی کتابوں کو فرانسیسی سے ترکی زبان میں ترجمہ کیا چناں چہ یہ کتاب میڈیکل ڈکشنری بھی مجلسِ طبیہ عثمانیہ ہی کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔

ماخوذ از "ترکی نظامِ طب کی تاریخ" از ڈاکٹر سہیل انور۔ ایم۔ ڈی۔ استنبول ـــــ ترجمہ از حکیم نیر واسطی۔ لاہور

طبِ رُوحانی

صحت و شفا

از
ڈاکٹر میر ولی الدین (جامعہ عثمانیہ حیدرآباد)

گر در دل تو گل گزرد گل باشی! ‏ ‏ ‏ در بلبلِ بے قرار بلبل باشی!
تو جزوی و حق کل است گر روزے چند ‏ ‏ ‏ اندیشۂ کل پیشہ کنی کل باشی ‏ ‏ (جامی)

کُلّی قاعدہ یہ ہے، جس میں کوئی استثنار نہیں کہ اگر (مثلاً) ہمارے قلب و ذہن میں گُلِ شاداب کا تصور قائم ہوجائے اور کوئی دوسرا خیال مخل نہ ہو تو فرح و سرور سے قلب کی فضا معمور ہوجاتی ہے اور طمانیت و سکینت ہمارا حال ہوجاتا ہے، انفس یا باطن کی یہ کیفیت خارج یا آفاق پر بھی طاری ہوجاتی ہے۔

اسی قاعدہ کے تحت اگر ہم اپنی محبت کا مرکز حق تعالیٰ کی ذات کو قرار دے لیں، جو تمام رحمتوں اور نعمتوں کا مبدا، ہیں اور فرح و سرور کا مرکز، تو پھر تمام قوانینِ حیات کے ساتھ کامل تطابق و توافق پیدا ہوجاتا ہے اور ہمارے تمام حالات میں کامل ترتیب اور ہم آہنگی پیدا ہوجاتی ہے اور تمام دردوں کا درماں مل جاتا ہے۔ اسی راز کو رومی نے یوں ظاہر کیا ہے:

آں کہ شد اُنسش بشاہِ فردِ خویش ‏ ‏ ‏ یافت درماں ہائے جملہ دردِ خویش

فساد و بیماری کا اثر اُن قلوب پر نہیں ہوتا، جن کا قبلۂ توجہ حق تعالیٰ کی ذاتِ کاملہ ہے۔ فساد و انحلال پیدا کرنے والی بیماریاں اُس شخص کے بدن پر حملہ نہیں کرسکتیں، جس کا قلب ہر آن ملازمِ حق ہوتا ہے اور حضور مع اللہ جس کو نقدِ دم ہے! افسوس تو اس کا ہے کہ ہم اس طرف بالکل توجہ نہیں کرتے۔ ہمیں ناممکنات کی توقع بھی لوگوں سے نہ کرنی چاہیے، لیکن اتنا مشورہ ضرور دیا جاسکتا ہے کہ ہر روز چند لحظوں کے لیے نیاز و شکستگی کے ساتھ ذاتِ الٰہی کی طرف توجہ کریں جو ہماری زندگی کا مبدا و منشا ہے اور ان لحظوں میں سرور و سکینت اپنے قلب پر طاری کریں۔ اس عرصہ میں تمام بُرے خیالات سے قلب کو خالی کردیں۔ تمام حرص و انانیت، عداوت و نفرت، دردِ نایافت سے فارغ ہوجائیں اور قلب کو محبت و اُنس سے پُر کرلیں اور سکون و سرور کا اس کو مرکز بنالیں۔ سلبی جذبات و منفی خیالات کا قلب و ذہن سے دور ہوجانا ہی سکینت و سرور کا قلب میں پیدا ہونا ہے۔ ع ‏ ‏ ‏ از خود چو گزشتی ہمہ عیش است و خوشی

خوب سمجھ لو کہ شفا یا صحت کے لیے جد و جہد، جاں فشانی و تکلف اور صحت ہی کے خیال کو مقصدِ اعلیٰ قرار دینا نادانی اور غلطی ہے۔ نفسیات کی زبان میں اس غلطی کو یوں واضح کیا جاتا ہے کہ ایسا کرنے سے ہم اپنے تحت الشعور نفس پر یہ اثر قائم کرتے ہیں کہ ہم بیمار ہیں۔ جب یہ خیال تحت الشعور میں پیدا ہوجائے کہ ہم بیمار ہیں تو پھر کوئی خارجی تدبیر کارگر نہیں ہوتی، اس لیے بہتر یہ ہے کہ ہم حق تعالیٰ کی طرف قلب کو متوجہ کریں اور اُن ہی کی ذاتِ کاملہ کو اپنا قبلۂ توجہ قرار دیں اور عاشق کی زبان میں یوں نغمہ سنج ہوں:

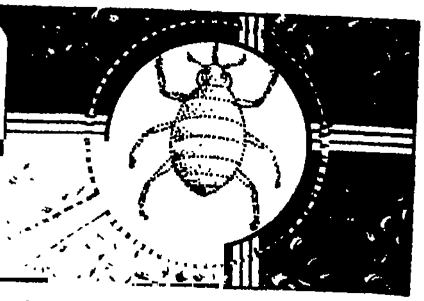
قبلہ و محراب من ابروئے دلدار ست و بس ‏ ‏ ‏ ایں دلِ شوریدہ را بایں چہ و باآں چہ کار!

اب فمن لہ المولیٰ لہ الکل کے قانونِ کُلّی کے مطابق وہ ساری چیزیں بطور ضمن و ضمیمہ ہمیں حاصل ہوجاتی ہیں، جو ایک پوری یا کامل زندگی کے لیے ضروری ہیں۔ ان میں صحت و قوت بھی ہے، فرح و سرور بھی ہے اور رزقِ وافر بھی ہے اور سکینت و طمانیت بھی! ع

ترا ممکن چنیں دولت تو از بے دولتی غافل!

حفظِ صحت

کھٹمل



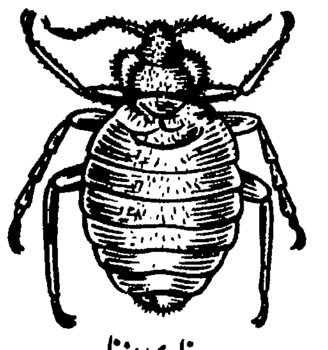
کھٹمل کیسا ننھا منا نازک بدن، مسکین صورت کیڑا ہے، لیکن اس کی صورت پر نہ جایئے، اس کی سیرت دیکھیے۔ بڑا ہی مکار جانور ہے۔ یہ مکان کی دیواروں، فرش کی درزوں، چارپائی کی چولوں اور تکیوں کو اپنا گہوارہ بناتا اور انسان کا خون پی پی کر پلتا ہے۔ اگرچہ مچھر، پسّو اور جوئیں بھی ناخواندہ مہمان بن کر انسانی خون کو چوس کر پرورش پاتی ہیں اور اپنے میزبان کو تکلیف پہنچانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتیں، لیکن ان کے مقابلے میں کھٹملوں کی ایذا رسانی بے مثال ہے۔

مچھر ہی کو لیجیے، جسم انسان کے دسترخوان پر بیٹھ کر اپنی بھوک کو دور کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلے ہی کانوں کے پاس پہنچ کر "گھوں گھوں" کی سُریلی آواز سے اپنی آمد کا اعلان کرتا یا حملہ کا الارم بجاتا ہے، اسی لیے کسی شاعر نے کہا ہے:

پشہ سے سیکھے شیوہ مردانگی کوئی ؛ جب قصد خوں کو آئے پہلے پکار دے

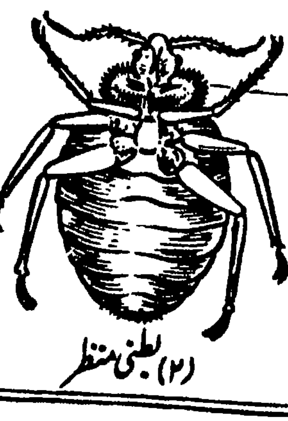
اب اگر انسان اس اعلانِ جنگ سے باخبر ہو کر فوراً مدافعت کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور اپنے ہاتھوں سے احتجاجی مظاہرہ کرنے لگتا ہے تو یہ فوراً ہی پسپائی اختیار کرتا اور کسی مناسب وقت پر دوبارہ حملہ کرنے کا انتظار کرتا ہے، لیکن کھٹمل کے حملہ اور اس کی ایذا رسانی کے طور طریق بالکل نرالے ہیں، اسی لیے یہ ایک مثالی موذی بن گیا ہے۔

تمام دن کا تھکا ماندہ انسان جب سونے کے لیے کمرے کی روشنی گل کر کے بستر پر لیٹتا ہے، تو چند منٹ کے بعد ہی یہ دشمن جان کیڑا اپنی کمینگاہ سے نکل ہاتھ پاؤں، پیٹ اور پشت پر نیش زنی شروع کر دیتا ہے۔ تمام جسم اور دماغ کو دن بھر کے مشاغل نے تھکا کر چور چور کیا ہوا ہے، آنکھوں میں نیند بھری ہوئی ہے، لیکن کھٹملوں کی نیش زنی برابر جاری ہے، کبھی مدافعت کے لیے ہاتھ پاؤں پر جاتا ہے اور نیش زدہ مقام کو کھجانے لگتا ہے، ابھی اس کا تدارک نہیں ہوتا کہ پیٹ پر نیش زنی ہونے لگتی ہے اور پاؤں کو چھوڑ اس کو سہلانا شروع کر دیا جاتا ہے، ابھی اس سے فراغت نہیں ہوتی کہ پشت پر سوئیاں سی چبھتی ہوئی محسوس ہونے لگتی ہیں اور ہاتھ ادھر کا رُخ کرتے ہیں اور پاؤں سے پاؤں کو رگڑا جانے لگتا ہے، غرض کہ اس طرح ایڑیاں رگڑتے اور جسم کو کھجاتے اور سہلاتے نیند رفوچکر ہو جاتی ہے۔ کھٹملوں کے وجود کا خیال آتا ہے، روشنی کی جاتی ہے، لیکن روشنی کے ہوتے ہی یہ موذی کیڑے راہ فرار اختیار کرتے اور کمینگاہوں میں جا چھپتے ہیں، آخر پھر سونے کی کوشش کی جاتی ہے، لیکن روشنی کے غائب ہوتے ہی یہ دوبارہ نکل آتے اور اپنے شغل میں مصروف ہو جاتے ہیں جوں توں کر کے کچھ نیند آ بھی جاتی ہے تو وہ گہری نہیں ہوتی، صبح کو تمام جسم تھکا ہوا یا دماغ شست محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ سلسلہ اسی طرح قائم رہتا ہے اور اس کا ازالہ نہیں کیا جاتا تو تن درستی خراب ہو جاتی ہے، بخار آنے لگتا ہے یا کوئی دوسری بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔



بستر کا کھٹمل

(۱) ظہری منظر



خمدار تھوتنی

(۲) بطنی منظر

بعض آدمیوں کو نیند میں سوئیاں سی چبھنے کی شکایت کرتے دیکھا جاتا ہے۔ ان کو کھٹملوں کا خیال تک نہیں ہوتا، لیکن جب ان کو اس طرف توجہ دلائی جاتی ہے اور وہ ان کی جستجو کرتے ہیں تو چارپائی میں کھٹملوں کی فوج کی فوج نظر آتی ہے، ان میں بوڑھے کھٹمل بھی ہوتے ہیں اور جوان بھی، بچے بھی ہوتے ہیں اور انڈے بھی۔

ایک مریض کے تمام جسم پر لال لال دھبے پڑے ہوئے تھے۔ اس نے بیان کیا کہ دن میں تو امن رہتا ہے، لیکن رات کو جسم میں اتنی چبھن اور خارش ہوتی ہے کہ سونا مشکل ہو جاتا ہے، بدن کا وزن گھٹ چکا ہے اور طبیعت روز بروز مضمحل ہوتی جاتی ہے۔ فساد خون سمجھ کر مصفیات تجویز کر دیے گئے، لیکن کوئی فائدہ نظر نہ آیا۔ ایک روز ان کے مکان پر جانے کا اتفاق ہوا تو چارپائی پر کھٹملوں کے وجود کا احساس ہوا اور اسی خیال سے چارپائی دھوپ میں ڈلوائی گئی تو ہزارہا کھٹمل چیونٹیوں کی طرح رینگتے ہوئے نظر آئے۔ اس کے بعد تمام بستروں، تکیوں کا جائزہ لیا گیا تو ان کو سب ہی جگہ پایا۔ جب ان کا تدارک کر دیا گیا تو مریض کو رات کے وقت نیند بھی آنے لگی، جسم کے لال نشان بھی مٹ گئے اور تن درستی بھی بحال ہو گئی۔

کھٹمل سردیوں میں بے حس و حرکت خوراک سے بے نیاز اپنی کمین گاہوں میں پڑے رہتے ہیں اور کئی کئی مہینے بنا کھائے پیے گزار دیتے ہیں، ان کے جسم کا صرف خول باقی رہتا ہے، لیکن موسم بہار کے شروع ہوتے ہی ان میں حس و حرکت پیدا ہونے لگتی ہے اور انسان کا خون پی کر دوبارہ اصلی حالت پر آجاتے ہیں اور انڈے بچے دینے لگتے ہیں، اسی لیے مارچ اور اپریل کے مہینوں میں ان کی ایذا رسانی بڑھ جاتی ہے۔

کھٹمل ہر ملک میں پائے جاتے ہیں، لیکن ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں مکانوں اور بستی کے گلی کوچوں کی صفائی کا خاص اہتمام ہے بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ اس ملک میں ان کی بہتات ہے، شہروں میں بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گیلے سیلے مکان ان کو بہت پسند آتے ہیں، اس لیے ایسے ہی مکانوں میں پرورش پاتے اور اپنی نسلیں بڑھاتے رہتے ہیں۔ جب کسی طرح ایک مکان میں کھٹمل پیدا ہو جاتے ہیں تو آنے جانے والوں کے توسط سے ایک سے دوسرے مکان میں جا پہنچتے ہیں، دیہاتوں میں یہ بہت کم پیدا ہوتے ہیں، اگر کسی گھر میں پائے بھی جاتے ہیں، تو یہ وہ گھر ہوتا ہے جس کے رہنے والے شہر میں آمد و رفت رکھتے ہیں، ان کے ذریعہ یہ بلا ان کے گھروں میں بھی پہنچ جاتی ہے، لیکن یہ حقیقت ہے کہ دیہاتوں کی آب و ہوا ان کو راس نہیں آتی۔ کہتے ہیں کہ دیہاتوں میں گائے، بیل، بھینس بکری وغیرہ مویشیوں کے گوبر پیشاب کی بو ان کے لیے مہلک ہے۔ اس لیے دیہاتوں میں یہ پروان نہیں چڑھتے، ممکن ہے کہ یہ خیال صحیح ہو لیکن ہمارا خیال ہے کہ دیہات کی کھلی صاف ہوا اور روشنی ان کے لیے مہلک ہے، وہی ان کو نسل بڑھانے سے پہلے ہی ہلاک کر دیتی ہے۔

بعض اوقات مکانوں میں کھٹملوں کی پیدائش محدود ہوتی ہے۔ صرف چارپائیوں کی چولوں میں رہتے اور وہیں انڈے دے کر اپنی نسل بڑھاتے رہتے ہیں، لیکن بعض مکانوں میں ان کی پیدائش لامحدود ہوتی ہے، کرسیاں اور الماریاں تو در کنار دیواروں کے پلاستر اور فرش کے شگافوں کو بھی اپنا مسکن بنا لیتے ہیں۔

اس عذاب سے کس طرح نجات حاصل کی جائے؟ اگر مکان میں ان کی پیدائش لامحدود ہو تو بعض لوگوں کے مشورے کے مطابق اس مکان ہی کو ایک سال کے لیے چھوڑ دینا چاہیے، تمام کھٹمل خوراک نہ ملنے کے باعث خود بخود ہی ہلاک ہو جائیں گے، لیکن اس زمانہ میں عوام کی اقتصادی حالت اور چھوٹے مکانوں کی قلت مکان چھوڑنے کی اجازت نہیں دیتی، لامحالہ کھٹملوں کے ازالہ کے لیے دوسری تدابیر کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے، جن دیواروں کا پلاسٹر اکھڑا ہوا ہو اس کو اکھیڑ کر دوسرا پلاسٹر کرایا جائے، فرش خراب ہو تو اس کو درست کرایا جائے، مکان میں نمی ہو یا روشنی کا گزر اچھی طرح نہ ہو تو اس کا تدارک کیا جائے اور ہفتہ میں ایک بار ڈی ڈی ٹی چھڑکی جائے، اس کو تمام مکان کی دیواروں، فرشوں اور کونوں میں چھڑکنے کے علاوہ چارپائی کی چولوں اور کرسیوں کے سوراخوں تک میں پہنچایا جائے۔ چند بار ایسا کرنے سے کھٹمل نیست و نابود ہو جائیں گے اور پھر آپ آرام کی نیند سو سکیں گے۔

اگر کھٹمل صرف چارپائیوں اور کرسیوں تک محدود ہوں تو ان کو چند روز برابر تیز دھوپ میں ڈالے رکھیے، نیز کھولتا ہوا پانی چارپائی کی چولوں وغیرہ میں ڈالیے، تمام کھٹمل مر جائیں گے۔ اس کے علاوہ اسپرٹ ڈھائی گنے پانی میں ملا کر چارپائی کی چولوں، درزوں وغیرہ میں ڈالنے سے بھی کھٹمل اور انڈے بچے ضائع ہو جاتے ہیں۔



تکلیف کی مسرت بخشی

پہلے ایک امریکن عورت کا قصہ سن لیجیے:

مسز ملر (یہ فرضی نام ہے) ایک ڈاکٹر کے پاس پہنچیں اور کہنے لگیں کہ "میرا خاوند مجھے مارتا ہے" ڈاکٹر نے پوچھا "کیا وہ تمہیں روز مارتا ہے؟" اس نے کہا "نہیں روز تو نہیں مگر اکثر مارتا ہے۔"

ڈاکٹر نے کہا "پچھلی دفعہ اس نے کب مارا تھا؟"

مسز ملر نے کہا "پچھلے سنیچر کو مارا تھا" وہ شراب پی کر گھر آتا ہے اور مجھے اپنی پتلون کی پیٹی سے مارتا ہے، پیٹی کے دس بارہ ہاتھ رسید کر دیتا ہے اور بالکل بے قصور"

ڈاکٹر نے سوچا بعض اور مریضوں کی طرح یہ خاتون بھی اس لیے آئی ہیں کہ میں ان کے ساتھ ہمدردی ظاہر کروں، یہ علاج کے لیے تو آئی نہیں ہیں، اس نے ان کو اور بولنے کا موقع دیا "تمہارے خاوند کا یہ برتاؤ کتنے دن سے جاری ہے؟"

مسز ملر نے جواب دیا "اس کو اب دو برس ہونے آتے ہیں، بس یہ سمجھیے ہماری شادی ہوئی ہے اس وقت سے برابر وہ مجھے مار رہے ہیں۔"

ڈاکٹر نے کہا "تم نے اس بات کی کسی سے شکایت کی یا اپنے کسی پڑوسی سے کہا یا پولیس میں رپورٹ کی۔"

مسز ملر نے کہا "میں جھگڑا بڑھانا نہیں چاہتی تھی، اس لیے میں نے کسی سے نہیں کہا"

ڈاکٹر: مگر میرے بجائے تمہیں پولیس میں جانا چاہیے تھا"

مسز ملر: اس سے جھگڑا بڑھتا۔

ڈاکٹر نے اندازہ کیا کہ مسز ملر کو اپنے خاوند کے ہاتھ سے مار کھانے میں لطف آتا ہے، انھوں نے مسز ملر کو ایک امراض دماغی کے ڈاکٹر کے پاس بھیج دیا، امراض دماغی کے ڈاکٹر کو مسز ملر نے بتایا کہ ان کی اصل شکایت یہ ہے کہ ان کا خاوند اب ان میں دل چسپی کم لے رہا ہے اور زدوکوب میں کمی آگئی ہے۔"

اس قصہ سے آپ نے اس عجیب بات کا اندازہ کیا ہوگا کہ مسز ملر نہ صرف اپنے خاوند کی مار سے لطف اندوز ہوتی تھیں بلکہ اس مار سے ان کی سیری نہیں ہوتی تھی بلکہ وہ چاہتی تھیں کہ وہ اور ماریں، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کی زندگی کی سب سے بڑی خواہش یہی تھی کہ وہ اپنے خاوند کے ہاتھ سے مار کھائیں۔

یہ عجیب وغریب بات ضرور ہے مگر مسز ملر ان ہزاروں آدمیوں میں سے ایک تھیں جو تکلیف سے ایک قسم کی مسرت حاصل کرتے ہیں۔

نفسیاتی نقطۂ نظر سے غور طلب امر یہ ہے کہ آخر اس قسم کے لوگ کیوں ایک ایسی چیز کے خواہش مند ہوتے ہیں جس سے بچنے کے لیے ہر انسان سخت سے سخت جدوجہد کرتا ہے یعنی تکلیف۔

امراض دماغی کے ڈاکٹر اس کیفیت کو یعنی تکلیف کی مسرت بخشی کو "میسوکزم" کہتے ہیں، یہ نام انھوں نے آسٹرین ناول نویس لیوپولڈ وان میسوک کے نام پر رکھا ہے کیوں کہ اسی نے سب سے پہلے اس کیفیت کی توضیح کی تھی۔

ہر اس مسرت اور لطف کو جو تکلیف سے حاصل ہو سائنس داں اب "میسوکزم" کہتے ہیں خواہ وہ شدید ہو یا ہلکی اور گو تکلیف سے مسرت حاصل کرنا ایک متناقض اور مہمل سی بات معلوم ہوتی ہے پھر بھی ہر شخص کو کسی نہ کسی صورت میں اس کا تجربہ ہوتا رہتا ہے، یہ ضرور ہے کہ جب یہ کیفیت بہت ہلکی ہوتی ہے تو اس کی طرف کوئی دھیان نہیں دیتا۔

مثلاً بہت سے لوگ زخم پر آیوڈین لگانے سے لطف حاصل کرتے ہیں، شدید تکلیف جو اس سے پہنچتی ہے اس سے انھیں اپنی قوت کا اور بھلا آدمی ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے ہونٹوں پر سے کھال نوچنے میں کیفیت حاصل کرتے ہیں، یا اپنے پیر کی انگلیوں کے بیچ میں سے کھال نوچتے ہیں اور مزا لیتے ہیں، چاہے خون ہی کیوں نہ نکل آئے، اس سے بھی زیادہ عام بات یہ ہے کہ لوگ دانتوں سے ناخون کاٹتے رہتے ہیں اور کیف حاصل کرتے رہتے ہیں گو وہ جانتے ہیں کہ یہ اچھی عادت نہیں ہے۔

بعض سادھو کیلوں کی نوکوں پر لیٹ کر سوتے ہیں یہ بھی خود کو شدید تکلیف پہنچانے کی ایک صورت ہے، ایک سادھو نے عہد کیا تھا کہ میں اپنا سیدھا بازو اس وقت تک اوپر اٹھائے رکھوں گا جب تک وہ دوران خون بند ہوجانے کی وجہ سے سوکھ نہ جائے گا، یہ سب کام سادھو اپنے اس مذہبی اعتقاد کی وجہ سے کرتے ہیں کہ اگر وہ اس زندگی میں تکلیف اٹھائیں گے تو دوسری زندگی میں انھیں راحت و مسرت نصیب ہوگی۔

دانت سے ناخون کاٹنے والے اور کیلوں کی نوکوں پر سونے والے سادھو میں بڑا فرق ہے لیکن یہ فرق درجہ کا ہے اصل میں دونوں کو جو لطف حاصل ہوتا ہے وہ "میسوکی" ہی ہے۔

"میسوکسٹ" محض جسمانی تکلیف ہی کا خواہش مند نہیں ہوتا بلکہ تذلیل اور دماغی اذیت کا بھی اتنا ہی طلب گار ہوتا ہے روزمرہ کی زندگی میں اس کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں، مثلاً یہ بات آپ نے اکثر سنی ہوگی کہ ایک کارخانہ کا منتظم اپنی ماتحتی میں کام کرنے والوں پر بہت سختیاں کرتا ہے لیکن جب وہ گھر پہنچتا ہے تو بھیگی بلی بن جاتا ہے اور اس کی بیوی اس کو جس طرح چاہتی ہے نچاتی ہے، کارخانہ میں یہ شخص ایک بڑے ظالم آدمی کی طرح لوگوں سے پیش آتا ہے لیکن گھر پر وہ سر جھکا کر بیوی کی ڈانٹ پھٹکار سنتا ہے، اصل بات یہ ہے کہ بیوی کے سخت اور درشت برتاؤ سے اُسے تسکین حاصل ہوتی ہے اور لطف آتا ہے، اگر وہ اس سے محروم ہوجائے تو شاید کارخانے میں اپنے فرائض اچھی طرح انجام نہ دے سکے۔

بعض عورتیں اپنے خاوند کی اس قدر خدمت کرتی ہیں کہ خود کو گھلا ڈالتی ہیں پھر بھی خاوند کی نظر میں ان کی کوئی وقعت نہیں ہوتی، مگر ان کو اس کی پروا بھی نہیں ہوتی، اُن کی قربانیاں جاری رہتی ہیں، ان عورتوں کی ذہنیت غلامانہ ہوتی ہے اور انھیں غلامی کی محنت اور تکلیف میں لطف آتا ہے اور مسرت حاصل ہوتی ہے۔

جو شخص اس طرح رنج اور تکلیف اٹھاتا ہے۔ چاہے وہ مرد ہو یا عورت، وہ خود جان بوجھ کر اپنے لیے رنج اور تکلیف پیدا کرتا ہے اور اس سے تسکی پاتا ہے۔

تکلیف سے مسرت حاصل کرنے والے کبھی یہ نہیں کہتے کہ ہم تکلیف سے مسرت پاتے ہیں بلکہ وہ اس حالت کی طرح طرح تاویلیں کرتے ہیں، بعض لوگ جو دیدہ و دانستہ اپنے ہاتھوں مصیبتیں جھیلتے ہیں وہ اپنا یہ اعتقاد پیش کرکے اس کو حق بجانب ثابت کرتے ہیں کہ مصیبت سے انسان کی سیرت کو جلا ہوتی ہے اور اس کی عقل میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن اس کے باوجود یہ واقعہ ہے کہ اگر وہ چاہیں تو اس مصیبت سے نجات پا سکتے ہیں۔



روسی ادیب بورس پسترناک، جنھیں گزشتہ سال ادب کا نوبل پرائز پیش کیا گیا، لیکن وہ اُسے قبول نہ کرسکے!

سوال یہ ہے کہ تکلیف سے مسرت حاصل کرنے والے یا "میسوکسٹ" جیسا کہ انھیں سائنس داں کہتے ہیں، کیوں تکلیف سے مسرت حاصل کرتے ہیں؟ اس کیفیت کے پیدا ہونے کا اصل سبب کیا ہے؟ ماہرین علم النفس تحقیقات کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ یہ عادت عموماً بچپن سے شروع ہوتی ہے، مثلاً مسز بلر کا واقعہ ہے، وہ یہ چاہتی تھیں کہ ان کا خاوند انھیں مارے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ بچپن میں ان کے باپ انھیں بات بات پر مارا کرتے تھے اور اکثر بے قصور بھی مارتے تھے۔ زیادہ گہرے تجزیہ سے معلوم ہوا کہ مسز بلر جب مار کھاتی تھیں تو نو یا دس برس کی عمر میں بھی ان کی نفسانی خواہشات برانگیختہ ہوجاتی تھیں، اسی بنیاد پر مردوں سے ان کے آئندہ زندگی میں تعلقات قائم ہوئے۔

ایسے مثالی واقعات میں بھی جیسے زن مرید خاوند جو چاہتا ہے کہ اس کی بیوی اُسے ڈانٹے اور اس کے ساتھ سختی اور درشتی سے پیش آئے یا دفتر کا کلرک جو چاہتا ہے کہ وہ کام سے لدا رہے اور شام تک دفتر میں بیٹھا کام کرتا رہے ہمیں اس کیفیت کے اسباب ان کے بچپن میں تلاش کرنے پڑیں گے۔

ان دونوں صورتوں میں ماہرین نفسیات کے نزدیک ان دونوں کا

(باقی صفحہ ۱۸ پر)

غذائیات

انسانی غذا میں چکنائی کا مسئلہ



بہت عرصے سے یہ ایک اختلافی مسئلہ ہے کہ کیا روغنی غذاؤں سے واقعی خون کی رگوں اور دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ امریکی ہفت روزہ "ٹائم" نے اپنی ۵ جنوری ۱۹۵۹ء کی اشاعت میں اسی مسئلہ پر بڑی وضاحت سے روشنی ڈالی ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ کلیولینڈ کلینک کے ریسرچ ڈائرکٹر ڈاکٹر ارون پیج نے جو ۱۹۵۷ء میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (امریکہ کی امراض قلب سے متعلق انجمن) کے بڑے آدمیوں کے اس خیال کے حامی تھے کہ دل کی بیماریوں میں امریکی عوام کی غذائی عادتوں کا کوئی قصور نہیں ہے، اب اپنی رائے بدل دی ہے اور وہ امریکی عوام کی غذائی عادتوں میں خود بھی تبدیلی کے خواہش مند ہو گئے ہیں، کیوں کہ انھیں بھی اب امریکہ کی موجودہ روغنی غذاؤں میں دل کی بہت سی بیماریاں محسوس ہونے لگی ہیں۔ معاصر "ٹائم" کا خیال ہے کہ ڈاکٹر پیج کے اس نظریے نے اگر زور پکڑا تو ممکن ہے کہ امریکہ کے باورچی خانوں میں ایک زبردست انقلاب آجائے۔

اس سلسلے میں ڈاکٹر پیج نے اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ امریکنوں کی اوسط درجے کی خوراک میں بیالیس (۴۲) فی صد حرارے روغنیات کے، چودہ (۱۴) فی صد لحمیات کے اور چوالیس (۴۴) فی صد نشاستہ جات کے شامل ہوتے ہیں اور ان روغنیات کا ۸۰ فی صد حیوانی یا ہائیڈروجن آمیختہ روغن ہوتا ہے۔ اس رپورٹ میں مزید بتایا گیا ہے کہ صرف پندرہ فی صد چکنائی (جو غذائی مقصد کے لیے استعمال کی جاتی ہے) نباتی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر پیج نے یہ رپورٹ ڈاکٹر ہیلن براؤن کے اشتراک سے لکھی ہے۔

چوں کہ یہ حقیقت اب کھل کر سامنے آتی جا رہی ہے کہ حیوانی اور نباتی چکنائیاں کھانے سے خون میں کالسٹرال کی مقدار بڑھ جاتی ہے، جس سے دل اور جگر کے درد کی شکایات پیدا ہوتی ہیں، اس لیے ڈاکٹر پیج اور براؤن نے امریکی غذا میں سیر شدہ اور غیر سیر شدہ روغنیات کا تناسب بدلنے کی غرض سے بنولے کے تیل کا ایک ایسا ایملشن تیار کیا ہے، جو مکھن کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ طبی طلباء کو کھلا کر دیکھا گیا کہ اس ایملشن سے خون میں کالسٹرال کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

دل کی بیماریوں کے پیش نظر اس رپورٹ میں چربی دار گوشت، مکھن، دودھ، کریم (بالائی)، پنیر، انڈے کی زردی اور ناریل کے تیل کو ناپسند کیا گیا ہے۔

بنولے کے تیل سے تیار کردہ ایملشن کے بارے میں اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اسے نہ صرف روٹی پر لگا کر کھایا جا سکتا ہے بلکہ بغیر چکنائی کے دودھ کے ساتھ اس سے "دودھ" "کریم" اور "آئس کریم" بھی بنایا جا سکتا ہے بشرطیکہ لوگ اس کے ذائقہ کو پسند کریں اور انھیں اس میں کوئی دشواری نہ ہو۔ مذکورہ بالا ایملشن کا ہائی بلڈ پریشر اور دل کی دوسری بیماریوں کے مریضوں پر بھی اچھا اثر ہوا۔ انھیں تقریباً آٹھ مہینے تک اس ایملشن سے تیار کی ہوئی چیزیں پکا کر کھلائی گئیں اور محققین کو یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ اُن مریضوں کے خون میں کالسٹرال کی مقدار بہت کم ہو گئی۔

معاصر "ٹائم" کے زیر حوالہ مضمون کے بموجب برٹش میڈیکل جرنل میں حال میں ایک دلچسپ رپورٹ شائع ہوئی ہے کہ "انسان جتنی ہی زیادہ جسمانی محنت کرتا ہے اُسے اتنی ہی کم دل کی بیماریاں ہوتی ہیں۔" یہ رپورٹ برطانوی ہسپتالوں میں پانچ ہزار لاشوں کے معائنے کے بعد لکھی گئی ہے۔

اس رپورٹ سے محققین نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ جسمانی محنت انسان کو دل کی بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ بھاری کام کرنے والے نشست کے عادی لوگوں کی بہ نسبت بہت کم دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور اگر ہوتے بھی ہیں تو زیادہ عمر کو پہنچنے کے بعد۔

اور اب دیکھنا چاہیے کہ ڈاکٹر پیج اور ڈاکٹر براؤن نے امریکی عوام کے لیے چکنائی کم کرنے کا جو نیا نسخہ تجویز کیا ہے اُس کے صحت پر کیا ذیلی اثرات مرتب ہوتے ہیں کیوں کہ بعض دوسرے ترقی یافتہ ملکوں کے سائنس دانوں کو اس خیال سے بالکل اتفاق نہیں کہ صرف مرغن غذائیں ہی انسان کے لیے دل کی مختلف بیماریوں کا سبب بنی ہوئی ہیں۔

موجودہ انسانی تہذیب کا یہ کتنا زبردست المیہ ہے کہ دنیا کے ایک حصے کے لوگ غذا کی فراوانی سے گھبرا رہے ہیں اور اسے کم کرنے کی تدابیر سوچ رہے ہیں اور دوسرے حصے کے لوگ اچھی غذاؤں کے لیے ترس رہے ہیں، لیکن یہ بات دنیا کے دونوں حصوں کے لوگوں کے لیے برابر اہمیت رکھتی ہے کہ جسمانی محنت ہی انسان کو بہت سی مہلک بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔





ایک ہنستا کھیلتا، چاق چوبند اور چُلبلا بچّہ پل بھر میں ہر ایک کی توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور حیاتین کی کمی، بچّے سے شرارت اور ماں سے مسرت چھین لیتی ہے اور بچّہ کُمھلائے ہوئے پھول کی طرح نڈھال ہو جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال، صحیح غذا اور ایک اچھے ٹانک کے انتخاب پر بچّہ کی صحت، ماں کی مُسکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار ہے، اسی لیے سمجھدار مائیں اپنے بچّوں کو "نونہال بے بی ٹانک" پلاتی ہیں۔ اس میں وہ تمام اجزا پوری طرح موجود ہیں، جو بچّہ کی جسمانی نشوونما اور اُس کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

نونہال بے بی ٹانک

بچوں کی صحت کا محافظ

ہمدرد دواخانہ (وقف)

دہلی ——— کانپور ——— پٹنہ



انسان زندہ رہے گا!

افسانہ

کوثر چاند پوری

ڈاکٹر جمیل نے کنکھیوں سے ان پرچوں کی طرف دیکھا جو پیپر ویٹ سے دبے میز پر رکھے تھے۔ پھر کچھ سوچ کر وہ انھیں لوٹ پلٹ کر دیکھنے لگا۔ اب تک تیس مریض آئے تھے، پھر بھی ایسا لگ رہا تھا جیسے کوئی اور آنے والا ہے اور اُسے آنا ہی چاہیے۔

دس بج رہے تھے اور ٹھیک بارہ بجے ڈاکٹر جمیل کی ڈسپنسری جس پر جنتا میڈیکل ہال کا بورڈ لگا ہوا تھا بند ہو جایا کرتی تھی، اس کے بعد ڈاکٹر جمیل گھر جا کر شیو کرتے اور پھر غسل کر کے کھانا کھاتے تھے۔ ڈاکٹر نے نیچے سے اوپر تک سب پرچے دیکھ ڈالے اور پھر ایک جماہی لے کر اپنے سینئر کمپاؤنڈر کی طرف دیکھا۔ وہ ٹیبل کے قریب کھڑا کیسٹر آئل ایملشن بنا رہا تھا کبھی وہ گوند کا پانی ڈالتا، کبھی میژرنگ گلاس میں سے تیل کھرل میں



اُلٹ دیتا اور جلدی جلدی ہلانے لگتا۔ ڈاکٹر آج کل یہی ایملشن زیادہ لکھ رہا تھا اور ابھی ابھی بوتل خالی ہو گئی تھی۔ کمپاؤنڈر سوچ رہا تھا کوئی مریض نہ آجائے اور اسے دوا کے انتظار میں یہاں کھڑا رہنا نہ پڑے، اسی لیے وہ بہت تیزی سے اپنا کام کر رہا تھا۔ ڈاکٹر اسے مصروف دیکھ کر دوسری جانب متوجہ ہو گیا۔ اب اس کی نگاہیں منشی اور کیشیر پر جمی ہوئی تھیں۔ ان دونوں کو بھی آنے والوں کا شدید انتظار تھا۔ کیوں کہ آج پہلی تاریخ تھی اور تنخواہ کے لیے انھیں کافی روپے کی ضرورت تھی۔ بینک میں پہلی کو بھیڑ بہت زیادہ ہوتی ہے، اسی لیے کل کی آمدنی کیشیر نے داخل نہیں کی تھی۔ دو روز کی بکری سے سب کی تنخواہیں ادا ہو جایا کرتی تھیں۔ ڈاکٹر نے ان دونوں کو بے کار بیٹھے دیکھ کر سوچا، "وہ کیوں نہیں آیا؟"

سب سے پہلے آنے والا مریض اور دس بجے تک غائب! نہ جانے کیا بات ہے؟

وہ ایک پرانا اور الجھا ہوا بیمار ضرور تھا، مگر ایسا بالکل نہیں تھا کہ چوبیس گھنٹے کے اندر ہی مر جائے۔ مرتے مرتے بھی وہ ایک وزٹ کا موقع تو ضرور دیتا۔ مہینوں سے وہ دوا پی رہا تھا اور امید تھی کہ ابھی چند ماہ اور اسی طرح کلوڈی نیٹو (ہاضم دوا) پیتا رہے گا۔ دوپہر کو شام کو اور پھر سوتے وقت دہی سرخ رنگ کا کھٹا میٹھا مکسچر جس میں "ٹنکچر کارڈیمم کو" کی مہک آیا کرتی تھی اور کبھی کبھی وہ زرد گالوں اور بے رونق آنکھوں والا ادھیڑ عمر کا بیمار اسے سونگھ کر بُرا سا منہ بنا لیا کرتا تھا۔

کیا علاج بدل دیا، دوسرے ڈاکٹر کے پاس چلا گیا، کسی اناڑی حکیم نے پھانس لیا، کوئی اشتہاری دوا کھانے لگا، یا کسی سائیکل سوار ڈاکٹر کے ہتے چڑھ گیا جو دواؤں کا بکس کیریر پر رکھے اسی طرح بازاروں میں مریضوں کو ڈھونڈتا رہتا ہے جیسے بھوکی بلی اونگھتی ہوئی چڑیوں کو چھتوں اور دیواروں پر تلاش کیا کرتی ہے؟

ایسا نہیں ہو سکتا! ـــــــ کبھی نہیں ہو سکتا۔ وہ ایک نہ ٹوٹنے والی عقیدت کے ساتھ یہاں آیا تھا۔ میری پوری ہمدردی بھی اسے حاصل تھی۔ علاج چھوڑ نہیں سکتا اس کے چہرے پر عزم و استقلال کے نقوش تھے، تکالیف برداشت کرنے کی ہمت تھی اور وہ جو اس کی آنکھوں میں ہلکے سرخ رنگ کے ڈورے تھے ان سے پتہ چلتا تھا کہ وہ بہت حوصلہ مند اور بامروت آدمی ہے۔ مشکلات کے سامنے ڈٹ کر کھڑا رہنے والا انسان! ـــــــ اتنی جلدی کیوں کر مروت کا رشتہ توڑ سکتا ہے ـــــــ ایسا آدمی بار بار اپنا مرکز تبدیل نہیں کیا

کرتا وہ بہت مستقل ہوتا ہے اور اسی وقت ڈاکٹر جمیل کے شعور پر اندر کو دھنسی ہوئی دو آنکھیں اُبھر آئیں۔ اس کے فوراً بعد پچکے ہوئے گال، پھر ایک تنگ پیشانی اور اس کے نیچے ذرا دور پر اونچی ناک، موٹے ہونٹ، اسی طرح پورا انسانی مجسمہ بن گیا، ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ اس کے ماتھے پر گہری سلوٹوں کے درمیان لکھا تھا ——— حامد حسین! ——— اور یہ حامد حسین وہی مستقل مزاج، حوصلہ مند اور بامروت آدمی تھا جو چھ مہینے سے ڈاکٹر جمیل کا لال مکسچر پی رہا تھا اور ابھی اتنے ہی دن اور پی سکتا تھا۔ روزانہ تین خوراکوں کا ڈیڑھ روپیہ ادا کر کے اتنے دنوں تک دوا پیے جانے والا بیمار تو ایک مستقل جائداد کی حیثیت رکھتا ہے وہ بھی "جنتا میڈیکل ہال" کا ستون نہیں تو اس کی بنیاد میں رکھی ہوئی ایک اینٹ ضرور تھا۔ یہ عقیدت اور مستقل مزاجی بھی ایک نعمت ہے۔ ڈاکٹر نے سوچا، یہ ہر شخص کے حصّہ میں کب آتی ہے۔ گذشتہ ہفتہ ہی میں میاں رئیس محمد خاں سابق جاگیردار اور حال تمباکو مرچنٹ کھانستے ہوئے آئے تھے اور میں نے صرف سات آنے روز کی دوا لکھ دی تھی انھوں نے کل ہی کہہ دیا۔

ڈاکٹر صاحب، کوئی اچھی سی غذا بتایئے۔ دوا میں پیسے خرچ کرتے کرتے بجٹ کا سارا توازن بگڑ گیا۔ بیگم کہتی ہیں اصلی گھی کھاؤ، اسی سے اچھے ہو جاؤ گے۔ مرغیاں بھی گھر ہی میں پلی ہوئی ہیں۔ ایک انڈا کھاؤ سویرے ہی سویرے، کھانسی اور کمزوری سب کافور ہو جائے گی!" ——— مجھے غصہ آگیا جاگیردار صاحب کی اس بات پر، میں نے بگڑ کر کہہ دیا، "گھی اور انڈے کے ساتھ ہی تمباکو کھانا بھی بہت سا پان میں ڈال کر اور ممکن ہو تو حقہ بھی پینا شروع کر دیجیے!"

جاگیردار صاحب میری اس بات کو مراد آباد کے دورے کی طرح پی گئے اور ذرا دیر ٹھہر کر بولے،

"اچھا کوئی دوا لکھ دیجیے۔ میں ہسپتال سے فری منگوا لوں گا۔ میرا بھانجا ایم۔ ایل اے ہو گیا ہے۔ اسی لیے ہر قسم کی دوائیں مفت مل جاتی ہیں، سیلز ڈپارٹمنٹ سے چاہے کتنی ہی قیمتی ہوں۔"

میں ان کی باتوں پر ہنسنے لگا اور پھر یہ سوچنے لگا کہ اسمبلی کے ممبروں کی تعداد تین سو سے اوپر ہے۔ سب ہی قیمتی دوائیں مفت لینے لگے تو "جنتا" کا کیا حشر ہو گا اسی جنتا میں ان ممبروں کے ووٹر بھی شامل ہیں، اگلے الکشن تک وہ زندہ نہ رہے تو ووٹ کون دے گا؟ ——— بہرحال مستقل مزاجی قدرت کا ایک انعام ہے، جو کسی اور کو ملا ہو یا نہ ملا ہو، حامد حسین کو ضرور ملا۔ اس نے بلاناغہ اتنی مدت تک نقد قیمت دے کر دوا لی ہے کتنا اچھا آدمی ہے وہ، ——— دودھ دینے والی گائے کی مانند سیدھا، نیک اور فیاض۔

ایسے بیمار کا دس بجے تک نہ آنا ڈاکٹر جمیل کے لیے بہت بڑا حادثہ تھا، اتنا بڑا کہ اس سے "جنتا میڈیکل ہال" کی بنیادیں تک ہل سکتی تھیں، لیکن یہ حادثہ بھی بہرحال ایک دن ہونا ہی تھا۔ کاش دو چار ماہ بعد ہوتا، بارہ بجے ڈاکٹر جمیل نے گھڑی دیکھی اور سینیر کمپاؤنڈر کو میڈیکل ہال بند کرنے کا حکم دیا۔

"بارہ بج چکے عزیز محمد خاں!"

"بہت اچھا!" عزیز محمد خاں نے منشی اور کیشیر کی طرف دیکھا۔ وہ حساب ملا چکے تھے۔ عزیز محمد خاں نے زہریلی دواؤں کی الماری میں اپنے ہاتھ سے تالا لگایا۔ پھر اسے کھینچ کر دیکھا ایک جھٹکا بھی دیا۔ اس کے بعد چھوٹے کمپاؤنڈر نے دوسری الماریوں کو بند کیا اور بیرونی دروازوں کی زنجیریں لگا کر درمیانی دروازے پر بڑا قفل ڈال دیا۔ عزیز محمد خاں نے چبوترے سے کود کر اپنی سائیکل اٹھائی جس کا اگلا بریک ٹوٹا ہوا تھا اور وہ پاؤں سے اس کا کام لے رہا تھا۔ اس کے بغیر کوئی چارہ ہی نہ تھا، کیوں کہ اس کی بیوی بھی بیمار تھی۔ سائیکل اور بیوی دونوں ہی کی حالت خراب تھی۔ ایک سڑکوں پر چلتے وقت خطرہ بن گئی تھی، دوسری گھریلو زندگی کے لیے ایک مستقل اندیشہ تھی۔ کیشیر، منشی اور چھوٹا کمپاؤنڈر یوں ہی پیدل چلا گیا۔ ڈاکٹر جمیل کے لیے کار آگئی۔ یہ کار ابھی چند دن پہلے خریدی گئی تھی۔ وہ بالکل اسی طرح



چلتی تھی جیسے جنتا میڈیکل ہال چل رہا تھا۔ دونوں ایک "خاص" سمت میں سرگرم سفر تھے ——— اسٹیٹ بینک ان دونوں ہی کا "سنگ میل" تھا۔ شام کو حسب معمول ڈاکٹر جمیل ٹھیک وقت پر میڈیکل ہال پہنچ گیا۔ اس کا خیال تھا

حامد حسین باہر چبوترے پر کھڑا انتظار کر رہا ہوگا اور وہ اس سے پوچھے گا، کہاں رہے آج حامد صاحب، صبح کی دوا تو ناغہ ہوگئی ؟

لیکن چبوترے پر مہتر جھاڑو دے رہا تھا اور دروازے سے لگی ایک بوڑھی عورت بیٹھی تھی۔ لیکن وہ ایک بھکارن تھی۔ ڈاکٹر جمیل نے ابھی زمین پر پاؤں ہی رکھا تھا کہ اس نے آواز لگائی، "ڈاکٹر صاحب خدا کے نام پر!"

ڈاکٹر کی پیشانی پر ایک شکن ابھر آئی۔ دو چار آنے کا دے ڈالنا تو مشکل نہ تھا خدا کے نام پر اس سے زیادہ اس نے دیا ہی کب تھا، لیکن وہ سوچنے لگا، بیماروں کی جگہ یہ فقیر ہی آنے لگے اور یہاں آنے والے ہر حامد حسین کا تصور انھیں بھکاریوں کے روپ میں ڈھلتا گیا تو کار اور میڈیکل ہال کی یہ دوڑ مدھم ہو جائے گی جو نہ جانے کب سے جاری ہے۔

ڈاکٹر دو گھنٹہ اپنی ڈسپنسری میں بیٹھ کر ایک وزٹ پر چلا گیا۔ اگلے دن عین وقت پردہ آگیا، لیکن حامد حسین غائب تھا۔ دوسرا پھر تیسرا دن بھی گذر گیا اور اس کے بعد وقت کا دھارا تیزی سے بہنے لگا۔ گھنٹے اور دن لہروں کی مانند وقت کے سمندر پر دوڑتے رہے، اسی طرح ایک سال بیت گیا، اس درمیان میں ڈاکٹر جمیل نے کئی بار سوچا نہ جانے غریب حامد پر کیا گذری۔ اگر وہ زندہ ہے تو نہ جانے کس عالم میں ہے۔ ممکن ہے اس کا پیٹ پھولتے پھولتے پھٹ گیا ہو، بدن میں خون بننا بند ہو گیا ہو، یہ بھی ممکن ہے کہ اسے دق ہوگئی ہو اور وہ پلنگ پر پڑا ایڑیاں رگڑ رہا ہو، یا دم توڑ چکا ہو۔ بیمار، ڈاکٹر، دوا، بیماری اور زندگی یہ سب لازم و ملزوم ہیں کسی ایک کے بغیر باقی کا موجود رہنا مشکل ہے، خاص طور پر اس دور میں جب کائنات ارتقا کی منزلیں طے کر رہی ہے اور ماضی کو پیچھے چھوڑ کر ہر لحظہ آگے بڑھنے کی فکر میں ہے۔ اصلی چیزوں کا تصور دھندلا گیا ہے اور نقلی اشیا نے آدمی کی قوت مقابلہ کو اتنا گھٹا دیا ہے کہ وہ ہر لحظہ بیماریوں کا شکار رہتا ہے اور بیماریوں کو شکار کرنے کے لیے ڈاکٹر دواؤں کا بکس اور انجکشن لگانے کی پچکاری لیے مریض کے پیچھے بھاگ رہا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ ڈاکٹر بہت پیچھے رہ گیا ہے اور بیمار نہ صرف اسی تیزی سے دوڑ رہا ہے، بلکہ موت کے پر لگا کر خلا میں اڑنے لگا ہے۔ اب نہ ڈاکٹر اسے پکڑ سکتا ہے نہ دوا، اکثر اوقات یورپ اور امریکہ میں سائنس اور کیمسٹری کی مدد سے بنائی ہوئی دوائیں بھی اس دوڑ میں پیچھے رہ جاتی ہیں۔ ان حالات میں حامد کیوں کر زندہ رہ سکا ہوگا ضرور اسے آنتوں کی دق نے ختم کر دیا ہوگا۔

آہستہ آہستہ ڈاکٹر جمیل کے ذہن کی سطح سے حامد کا تصور بالکل اسی طرح مٹ گیا جیسے قلعی ہونے کے بعد میڈیکل ہال کی دیواروں سے وہ دھبے مٹ گئے تھے جو کیلنڈر اور مختلف قسم کے چارٹس کے ٹنگے رہنے سے پڑ گئے تھے۔ حامد کی جگہ نہ جانے کتنے مریض اور آ گئے، رشید، کمال، اشوک، آنند اور ان گنت دوسرے بیمار۔

ایک دن ڈاکٹر ذرا دیر میں آیا۔ میڈیکل ہال میں اتنے مریض جمع ہو گئے کہ تل رکھنے کو جگہ نہ رہی، بنچیں اور کرسیاں بھر گئیں۔ بہت سے آدمیوں کو بیٹھنے ہی کی جگہ نہ ملی وہ یوں ہی کھڑے رہے۔ بات یہ تھی کہ ڈاکٹر آج ایک منسٹر کو دیکھنے چلا گیا تھا۔ اول تو اسے آدھا گھنٹہ انتظار کے کمرے میں بیٹھنا پڑا۔ پھر منسٹر صاحب کے پی۔ اے نے بیس منٹ تک ان کا حال کہا، اس سلسلہ میں انھوں نے اپنی مصروفیت سے لے کر شریمتی جی کے سلیقہ تک کی بہت سی باتیں کر ڈالیں۔ اس کے بعد خود آنریبل تشریف لائے اور آتے ہی صوفہ پر گر گئے۔ پانچ منٹ تک آنکھیں بند کیے پڑے رہے۔ خدا خدا کر کے انھوں نے آنکھ کھولی اور ڈاکٹر کو ان کا ہاتھ دیکھنے اور چھاتی پر اسٹیتھس کوپ رکھنے کا موقع ملا۔ وہ چلنے کے لیے باہر آیا تو پتہ چلا گاڑی صاحبزادی کو چھوڑنے کالج چلی گئی ہے۔ پچیس منٹ سیڑھیوں پر کھڑا رہا۔ اس طرح وہ کافی دیر میں آسکا۔ زینہ چڑھتے ہی اسے عورتوں اور بچوں کا ایک ہجوم نظر آیا۔ بچے بری طرح رو رہے تھے، عورتیں منہ بسورے بیٹھی تھیں۔ ڈاکٹر کو دیکھتے ہی سب کی جان میں جان آئی اور اس نے کرسی پر بیٹھ کر مشین کی مانند کام کرنا شروع کر دیا۔ کسی کی کلائی پکڑی، کسی کی زبان دیکھی، بعض کا سینہ بھی ٹھوکا اور جانڈس میں مبتلا ایک لڑکے کی پلکیں الٹ کر دیکھیں۔ کپاؤنڈر پوری عجلت کے ساتھ دوائیں بانٹنے لگا، منشی اور کیشیر اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہو گئے۔ دو گھنٹہ کے اندر میدان بالکل صاف ہو گیا اور صرف ایک ہی شخص رہ گیا جو ڈاکٹر سے ذرا فاصلہ پر بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا۔ اخبار اس نے ڈاکٹر کی میز ہی سے اٹھا لیا تھا۔ اس وقت وہ



بہت دلچسپ مضمون پڑھ رہا تھا جس میں جنگ قریب آجانے کی پیشین گوئی کرتے ہوئے لکھا تھا کہ لڑائی آلات سے نہیں سائنس کے ذریعہ ہوگی جس میں انسانیت پر شدید تباہی آئے گی ممکن ہے دنیا میں آدمی کا نام ونشان باقی نہ رہے اس جملہ پر وہ چونک گیا، یعنی ڈاکٹر اور بیمار سب مرجائیں! ——— یہ بات ہرگز ممکن نہیں، زندگی کا سلسلہ منقطع نہیں ہوسکتا۔ انسان کا وجود باقی رہے گا، یہ عین ممکن ہے کہ ڈاکٹر اور مریض نہ رہیں، مگر آدمی رہے گا، دنیا رہے گی، اس کی رونق اور چہل پہل رہے گی۔

"آپ؟" ڈاکٹر نے مسکرا کر اس کی طرف دیکھتے ہوئے پوچھا اور اس کے خیالات کا تار ٹوٹ گیا "کچھ نہیں!" اس نے جواب دیا اور ڈاکٹر کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر چپ ہوگیا، جیسے اس انتظار میں ہو کہ ڈاکٹر اسے پہچانتا بھی ہے یا نہیں ——

"کچھ نہیں، اچھا آپ اخبار پڑھیے" وہ کل کا بیلنس شیٹ دیکھنے لگا۔ اسی پر وہ اپنی کار اور میڈیکل ہال کی ریس دیکھا کرتا تھا وہ قریب ہی کرسی پر آبیٹھا۔ اس کے لبوں پر مسکراہٹ پھیلی ہوئی تھی۔ ابھرے ہوئے گال تمتما رہے تھے ان پر گہری سرخی پھیلتی جارہی تھی اور آنکھوں کے لال ڈورے خوب ابھر آئے تھے۔

"معاف فرمایئے، میں نے آپ کو پہچانا نہیں!"

"یہی میں سوچ رہا ہوں، میرا نام حامد حسین ہے میں آپ کا بہت پرانا مریض ہوں!"



"اچھا آپ ہیں، زندہ ہیں آپ؟"

"جی ہاں زندہ اور بالکل تن درست!"

"کہاں تھے آپ؟"

"ایک گاؤں میں تھا جو یہاں سے چالیس کوس کے فاصلہ پر ہے۔ زمین سے کئی سو فٹ کی بلندی پر ایک پہاڑ کی چوٹی پر آباد ہے۔ ڈاکٹر صاحب، آپ کے علاج سے میری عجیب کیفیت ہوگئی تھی، بھوک اتنی بڑھ گئی تھی کہ فوراً پیٹ میں غذا نہ پہنچتی تو غشی کی سی کیفیت طاری ہوجاتی۔ ہروقت ایک روٹی جیب میں ڈالے رکھتا تھا۔ جب بھوک لگتی فوراً کھا لیتا، پھر ایک روٹی بھی ناکافی ہونے لگی اور پورا ناشتہ دان ساتھ رکھنے کی ضرورت محسوس ہونے لگی۔ جو کچھ کھاتا وہ ہضم بالکل نہ ہوتا اسی دوران میں ایک عزیز آگئے جو اسی گاؤں میں رہتے تھے۔ انھوں نے مجھے اپنے ساتھ چلنے پر مجبور کیا۔ انھوں نے کہا گاؤں کے قریب ہی ایک کنواں ہے اس کا پانی نہایت صحت بخش ہے۔ دور دور سے لوگ آتے ہیں اور محض اس کا پانی پی کر تن درست ہوجاتے ہیں۔ میں اسی دن ان کے ساتھ چلا گیا اور کنویں کے قریب ہی ایک جھونپڑی میں رہنے لگا۔ پہلے ہی روز میں نے دس بارہ گلاس بغیر پیاس کے پی لیے، رفتہ رفتہ میری حالت نارمل ہوگئی اور اب میں قطعی اچھا ہوں آپ کا بہت شکرگزار ہوں کہ آپ نے بڑی توجہ سے میرا علاج کیا۔ اگرچہ آپ کی دوا سے مجھے رتی بھر فائدہ نہ ہوا، مگر آپ کی ہمدردی سے دل کو بڑی ڈھارس ملتی تھی۔"

"اور کیا استعمال کیا آپ نے؟" ڈاکٹر نے پوچھا

"علاوہ دوا کے سب کچھ!"

"اچھے کیوں کر ہوئے آپ؟"

"بس یوں ہی، میں نے کسی سے مشورہ تک نہیں لیا۔" "نہیں لیا، فرض لیا، ڈاکٹر بولا" میں سمجھ گیا آپ کا ڈاکٹر آپ کے اندر ہے، آپ کے دماغ میں، دل میں، شعور میں، افسوس ہے کہ ہم نے اس سے مدد نہیں مانگی تھی!" "کون ہے وہ ڈاکٹر کیا نام ہے اس کا؟" "میں ابھی بتاتا ہوں آپ ذرا بیٹھیے۔" ڈاکٹر جمیل اُٹھ کر لائبریری میں چلا گیا اور نفسیات کی ایک موٹی سی کتاب الماری سے نکال لایا، ڈاکٹر عینک لگائے کتاب دیکھتا رہا اور حامد خاموش بیٹھا سوچتا رہا۔ بالکل جھوٹ ہے کہ انسانیت تباہ ہوجائے گی اور آدمی مرجائے گا وہ زندہ رہے گا، مر نہیں سکتا، ایک طاقت ایسی بھی ہے دنیا میں جو سائنس کا مقابلہ کرسکتی ہے!"

"بالکل ٹھیک ہے!" ڈاکٹر منمنایا، "بالکل ٹھیک ہے، ایک طاقت ایسی بھی ہے دنیا میں جو سائنس کا مقابلہ کرسکتی ہے۔ اگرچہ ہم نے اسے سائنس ہی سے پہچانا ہے مگر اس کی طاقت عظیم ہے، بہت عظیم لاشعور کی قوت سے سب کچھ کیا جاسکتا ہے، بیماریوں کو بھگایا جاسکتا ہے، جنگ کو روکا جاسکتا ہے۔ غرض سب کچھ کیا جاسکتا ہے۔" ڈاکٹر نے کتاب بند کر کے میز پر رکھ دی اور حامد کی طرف جھک کر پوچھا، "چائے پئیں گے آپ؟" "معاف کیجیے!" حامد نے جواب دیا، "یہ وقت نہیں!" اس کے شعور میں "لال مکسچر" کی وہی مہک بھر گئی تھی اس وقت جس کو سونگھ کر وہ بُرا سا منہ بنا لیا کرتا تھا!

خواتین کے لیے



اپنی زندگی میں تنوّع پیدا کیجیے

سعیدہ طاہر صدیقی

انسان اپنی قسمت کا خود معمار ہوتا ہے، یہ ایک عام کہاوت ہے۔ یاد رکھیے کہ آپ جس طرح بھی دنیا کے سامنے اپنے آپ کو پیش کریں گی دنیا آپ کی قدر اسی حد تک کرے گی۔

احساس کمتری میں مبتلا ہونا اور دنیا سے خوف و ہراس آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کہیں جا رہی ہیں اور چلتے وقت چہرے پر گھبراہٹ اور خوف کا جذبہ نمایاں ہے، قدم جلدی جلدی اور اُلٹے سیدھے اٹھ رہے ہیں اور آپ نیچی نگاہیں کیے اس طرح سے چلی جا رہی ہیں کہ کوئی آپ کو دیکھ نہ پائے تو آپ یقین رکھیے کہ آپ واقعی نظر انداز کر دی جائیں گی اور کوئی بھی آپ کی شخصیت کو اہمیت نہ دے گا۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ انسان اپنی شخصیت خود دنیا میں بناتا ہے۔ یہ قدرت کی طرف سے ودیعت نہیں ہوتی۔ پہلے شخصیت کے معنی صرف جسمانی خوبصورتی اور سج دھج کے لیے جاتے تھے، لیکن آج شخصیت آپ کی ایک ایک حرکت اور برتاؤ کی مرہون منت ہوتی ہے۔ آپ کی یہ عجیب و غریب بھونڈی چال آپ کو دنیا میں روپوش کر دے گی اور آپ زیادہ سے زیادہ احساس کمتری میں مبتلا ہوتی چلی جائیں گی۔

پھر، آپ کا انداز گفتگو آپ کی شخصیت کو نمایاں کرنے میں ایک اہم پارٹ ادا کرتا ہے اگر آپ کسی بھی عنوان پر جلدی جلدی کچھ کہہ گئیں اور وہ بھی اس طرح کہ آخر میں آپ نے یہ کہہ کر بات ٹال دی کہ "بھئی ہم اس کی بابت زیادہ نہیں جانتے" تو سمجھ لیجیے آپ کی رائے اور بات کی کوئی قیمت نہ رہ جائے گی اور کوئی بھی آپ کی بات کو اہمیت نہیں دے گا کیوں کہ آپ نے خود ہی گھبرا کر اپنی لاعلمی واضح کر دی اور سب یہ یقین کر لیں گے کہ آپ کچھ زیادہ معلومات نہیں رکھتیں۔

اگر آپ کسی پارٹی یا جلسے میں شرکت کی غرض سے گئی ہیں، کمرہ میں بہت سے لوگ بیٹھے ہیں اور آپ اک دم جھجک جاتی ہیں اور پاس ہی پڑی ہوئی کرسی چپکے سے لے لیتی ہیں۔ تاکہ آپ پر کسی کی نگاہ نہ پڑے، یا پھر آپ کسی ایسے کونے میں بیٹھ جاتی ہیں جہاں سب کی نگاہوں سے روپوش رہ سکیں تو پھر تو اس کا نتیجہ صرف یہ ہوگا کہ آپ کو اس پارٹی میں کوئی اہمیت حاصل نہ ہوگی اور آپ سچ مچ نظر انداز کر دی جائیں گی جیسے آپ وہاں ہیں ہی نہیں۔

برخلاف اس کے وہ خواتین جو صفات میں شاید آپ سے کم ہوں محفل کی رونق کا باعث بن جائیں گی ہر ایک ان کی خاطر مدارات میں مشغول ہوگا، ان سے گفتگو کرنا اور ان کی گفتگو میں دلچسپی لینا چاہے گا۔ جب وہ اپنے گھروں کو جائیں گی تو تمام تر کامیابی اور شگفتگی کو لے کر واپس ہوں گی، لیکن آپ تھکی تھکائی اور اداس اور دل میں ایک خلش لیے ہوئے کہ آپ کو کسی نے پوچھا تک نہیں اور آپ دل میں سوچیں گی کہ "میں ناحق وہاں گئی"۔ تمام رات افسردگی کے بادل دل و دماغ پر چھائے رہیں گے اور پھر آئندہ کے لیے آنے جانے کی ہمت اور بھی پست ہو جائے گی۔

اپنی شخصیت کو اہم بنانے اور زندگی میں تنوع پیدا کرنے کے لیے آپ کو خود ہی کوشش کرنی پڑے گی، مثلاً اپنی چھوٹی سی چھوٹی صلاحیت کو خود ہی



بہت دیجیے اور اس پر فخر کیجیے اور کوشش کر کے ان صلاحیتوں کو بڑھایئے۔ دل جمعی اور سکون کو ہاتھ سے جانے نہ دیجیے۔

اگر آپ چاہیں تو دنیا کی رائے کو اپنے بارے میں بہت جلد بدل سکتی ہیں اور وہ بھی چھوٹی چھوٹی باتوں پر نگاہ رکھ کر۔ مثال کے طور پر جب بھی چلیے تو مونڈھے جھکا کر نہیں، سر اونچا کر کے اور اپنی پوری شخصیت کو لے کر چلیے۔ بیٹھیے تو بھی انداز ٹھیک ہونا چاہیے۔ بیٹھتے وقت پاؤں سے زمین پر کھٹ کھٹ نہ کیجیے۔ اس سے گھبراہٹ اور الجھن ظاہر ہوتی ہے اور نہ ہی پاؤں پر پاؤں رکھ کر بیٹھیے۔ خوش اسلوبی سے بیٹھنے کی مشق ہر روز پانچ منٹ کے لیے کیجیے تاکہ آپ جہاں بھی جائیں پورے اعتماد سے لوگوں کے سامنے بیٹھ کر بات چیت کر سکیں۔

چال کا خیال رکھیے۔ جلدی جلدی چلنا اچھا نہیں لگتا۔ پھر جب قدم اٹھایئے تو نپے تلے۔ لمبے لمبے ڈگ بھرنا آپ کو زیب نہ دے گا۔ چال ہی میں بھی انسان کی عظمت چھپی ہوتی ہے۔

گفتگو میں حسن پیدا کیجیے۔ بات آہستہ اور صاف ہونی چاہیے۔ جو لوگ جلد جلد گفتگو کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کی بات دوسروں کو کم ہی متاثر کرتی ہے۔ اگر آپ مناسب رفتار سے بات کریں گی تو آپ کو اتنا موقع مل جائے گا کہ آپ اپنے خیالات کو ترتیب دے سکیں اور پھر سننے والا آپ کی بات کو بھاری اور آپ کو ہوشیار سمجھے گا۔ اپنے الفاظ کے ذخیرہ کو بڑھایئے۔ اس کے لیے کسی اچھی لغت سے مدد لیجیے تاکہ بات چیت کرتے وقت آپ اپنی بات پوری قوت اور وزن کے ساتھ پیش کر سکیں۔ ٹوٹے پھوٹے الفاظ اور غلط تلفظ میں بات کرنا آپ کی گفتگو کے تمام حسن کو ختم کر دے گا۔

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ آپ نہایت اداس اور غمگین اپنے آپ کو محسوس کرتی ہیں۔ ایسی کیفیت میں آپ کو چاہیے کہ اپنی اداسی کو خود ہی دور کر دیں۔ ماضی کے کسی ایسے واقعہ کو ذہن میں دہرایئے جو خوش گوار رہا ہو یا پھر کسی پکچر کو یاد کیجیے جو آپ کو بہت پسند آئی ہو۔ تھوڑی ہی دیر میں ذہن پر سے غم کے بادل چھٹ جائیں گے اور پھر آپ اپنے آپ کو بشاش محسوس کریں گی۔

ہر ہفتہ اپنے لیے کوئی ایسا کام مقرر کر لیجیے جسے آپ کو اسی ہفتے مکمل کرنا ہو جیسے سالگرہ کا کام، یا کسی رسالے کے لیے مضمون لکھنے کا کام وغیرہ وغیرہ اور پھر [illegible]

[illegible]

کو پژمردہ کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی بازار خرید و فروخت کے لیے جایئے اور نئی نئی دکانوں پر چیزیں دیکھیے بھالیے یا پھر کوئی نئی چیز پکانے کا تجربہ کیجیے۔ ریڈیو کے وہ پروگرام سنیے جسے آپ نے پہلے نظر انداز کیا ہو۔ گھر میں جگہ ہو تو باغبانی کا مشغلہ شروع کیجیے اور اپنی پسند کی کتابیں بھی پڑھیے۔

اپنی اس طرح کی تربیت سے آپ میں خود اعتمادی پیدا ہو گی اور آپ بجائے احساس کمتری میں مبتلا ہونے کے اپنے متعلق خود اچھی رائے قائم کر لیں گی اور پھر دنیا بھی آپ کو اپنی قدر والی نظر آئے گی اور یہی زندگی کی کامیابی ہے۔

تکلیف کی مسرت بخشی

(بقیہ صفحہ ۱۰)

بچپن بے التفاتی اور بے توجہی کا شکار رہا ہے، وہ بچپن میں آوارہ گرد رہے، گھر میں کوئی انھیں پوچھتا نہ تھا، جو بچا کھچا مل جاتا تھا کھا لیتے تھے اور اگر کبھی اس برتاؤ کے خلاف آواز اٹھاتے تھے تو ان کی اچھی طرح مرمت کی جاتی تھی اور وہ پھر کبھی کچھ نہ بول سکتے تھے۔

ماہرین امراض دماغی اور ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ ایسے بچے جن سے بچپن میں محبت نہیں کی گئی اور وہ دلار اور پیار کے ذریعہ اپنی طرف توجہ مبذول نہیں کرا سکے بڑے ہو کر "میسوکسٹ" ہو جاتے ہیں اور اپنی طرف ڈانٹ پھٹکار یا کام کا بوجھ لاد کر توجہ مبذول کراتے ہیں۔

وہ "میسوکسٹ" لوگ جن کے بچپن میں اُن کے ساتھ بے التفاتی اور بے توجہی سے برتاؤ کیا گیا بہت قابل رحم ہوتے ہیں کیوں کہ ان کی کوئی مدد بھی نہیں کر سکتا جب کوئی شخص دیدہ و دانستہ خود تکلیف اٹھانا چاہتا ہو اور یہ ظاہر کر رہا ہو کہ جس چیز کو سب ناپسند کرتے ہیں اُسے وہ پسند کرتا ہے تو اس کی کوئی کیوں کر مدد کر سکتا ہے۔

اس صورت حال کی اصلاح سوسائٹی صرف اس طرح کر سکتی ہے کہ عام طور پر سب بچوں سے پیار اور محبت کا برتاؤ کیا جائے اور ان کے دل میں یہ احساس پیدا نہ ہونے دیا جائے کہ ان کا کوئی پوچھنے والا نہیں ہے اور ہر ایک ان کے ساتھ بُرا برتاؤ کرتا ہے۔

آدم خور پودے

دنیا کے مختلف حصوں میں تقریباً ساڑھے چار سو پودے اس قسم کے ہیں جو صرف حیوانی گوشت پر گزارہ کرتے ہیں۔ آدم خور پودوں میں جو سب سے زیادہ مشہور ہے اور عوام کے لیے باعثِ دلچسپی ہے، وہ براعظم افریقہ کے مشرقی ساحلی جزیرہ مڈغاسکر کے جنگلات میں پیدا ہونے والا "شیطانی درخت" ہے۔ دوسرے ممالک کے سیاحوں نے اس آدم خور پودے کو اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ انگلستان کے ایک پنشن یافتہ فوجی کا کہنا ہے کہ مڈغاسکر کے مقامی باشندے اس آدم خور "شیطانی درخت" کو دیوتا تصور کرتے ہیں اور کسی اجنبی آدمی کو اس کے قریب نہیں جانے دیتے۔ پودا دیکھنے میں ناریل کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ رنگ بھورا اور سوت (داڑھی) کے لمبے لمبے بازو ہوتے ہیں۔ دور سے دیکھنے سے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے ہشت نیش صدفہ (سیپ کی قسم کا کیڑا جس کے منہ پر آٹھ ڈنک ہوتے ہیں)۔ شاخیں سخت نوک دار اور اندر کی طرف مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔

انسانی قربانی :

جزیرہ مڈغاسکر کی سیاحت کرنے والوں کا کہنا ہے کہ زمانۂ جاہلیت میں وہاں ایک عجیب قسم کی رسم کا رواج تھا۔ اس زمانہ میں ایک خاص تاریخ پر ایک نہایت پُرتکلف جشن منایا جاتا تھا۔ اس موقع پر یہ لوگ شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کا آزادانہ طور پر استعمال کرتے اور رقص و سرود کی محفل گرم ہوتی تھی۔ اِن ہی رنگ رلیوں اور خرمستیوں کے دوران ایک معصوم باکرہ لڑکی کو اس "شیطانی درخت" کے رُوبرو بطور نذر پیش کیا جاتا تھا۔ یہ شیطانی درخت جو اپنے شکار کا متلاشی ہوتا اس بھینٹ کو قبول کرتا اور شکار کو اسیرِ دام بنا لیتا تھا۔ ایک ہفتہ تک اس شکار کو قید رکھتا تھا۔ اس عرصہ میں گوشت و پوست ہضم کر لیتا اور ہڈیاں باقی رہ جاتی تھیں۔ پھر اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتا اور اپنے دوسرے شکار کے انتظار میں لگ جاتا تھا۔ یہ قربانی کی رسم ایک مقررہ وقفہ کے بعد پھر ادا کی جاتی اور ایک جواں سال دوشیزہ بھینٹ چڑھائی جاتی تھی۔ ان روایات میں کسی قدر صداقت معلوم ہوتی ہے، مگر یہ معمہ ابھی حل طلب ہے کہ آیا زمانۂ جاہلیت کی ان فرسودہ رسومات کا اب بھی رواج ہے۔ ایک جرمن سیاح کا کہنا ہے کہ متذکرہ بالا رسوم اب بھی اس جزیرہ میں اسی تزک و شان سے منائی جاتی ہیں۔

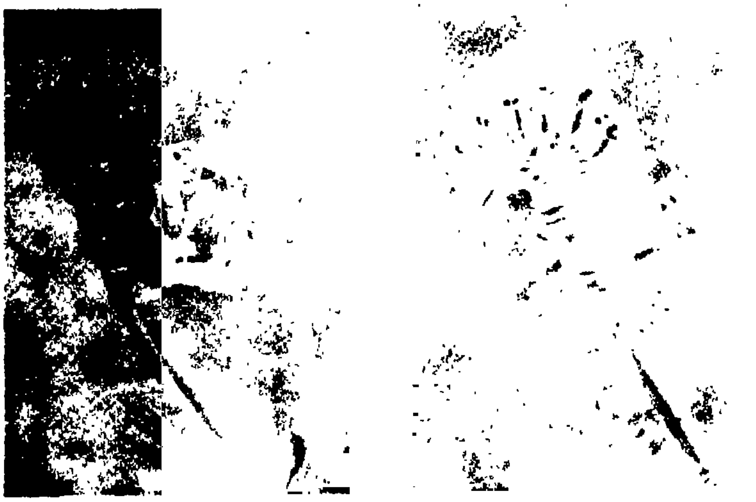
بعض ماہرِ نباتات بھی اس شیطانی درخت کی آدم خوری پر ایمان رکھتے ہیں اور اپنے اس قول کے ثبوت میں کیڑے مکوڑوں کا شکار کرنے والے پودوں کی مثال پیش کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ :

Butterwort (دلدل کا پودا جس کے پھول اور پتے گداز ہوتے ہیں) اور Sundew (ایک پودا جو دلدل میں اُگتا ہے اور اُس کے پتوں پر نمی کے قطرے جھلکتے ہیں) بھی اُڑتی ہوئی مکھیوں کا شکار کرتے ہیں۔ ان پودوں کی شاخوں پر چھوٹے چھوٹے چپچپے اور خوشبودار رونگٹے ہوتے ہیں۔ یہ رونگٹے سورج کی روشنی میں خوب چمکتے ہیں۔ کیڑے مکوڑے اس چمک میں اپنے تئیں ایک مخصوص قسم کی کشش محسوس کرتے ہیں اور ان پتوں پر بیٹھ جاتے ہیں، مگر جیسے ہی یہ کیڑے بیٹھتے ہیں پتیاں مُڑ جاتی ہیں اور بےچارے اسیرِ دام ہو جاتے ہیں۔ اس گرفتاری کا حشر موت ہوتا ہے، کیونکہ جیسے ہی یہ کیڑے جال میں پھنستے ہیں، پودے ان کو اسی طرح ہضم کرنا شروع کر دیتے ہیں، جیسے کہ گوشت خور جانور گوشت کو ہضم کرتے ہیں۔ جب تک شکار باقی رہتا ہے پتیاں مُڑی رہتی ہیں۔ اس کے بعد سیدھی ہو جاتیں اور اپنے نئے شکار کی تلاش و جستجو میں لگ جاتی ہیں۔

سمندری گوشت خور پودے :

غبارہ والا پودا (Bladderwort) یہ پودا سمندری پانی میں پیدا ہوتا ہے۔ تنے پر چھوٹے چھوٹے غبارے لگے ہوتے ہیں۔ اِن غباروں میں چھوٹے چھوٹے دروازے (سوراخ) ہوتے ہیں، جن کے ذریعہ یہ پودا اپنے شکار یعنی سمندری کیڑے مکوڑوں کو پھانس لیتا ہے اور غبارہ کے اندر رکھ لیتا ہے۔

پیالہ والا پودا (Pitcher Plant) یہ پودا اور بھی زیادہ دلچسپی استعجاب کا باعث ہے، کیونکہ اس کی شکل ایک پیالہ کے مانند ہوتی ہے۔



سنڈیو —— دلدل کا پودا
اُڑتی ہوئی مکھی کے شکار کا منظر

پیالہ میں گاڑھا اور لیس دار سیال بھرا ہوتا ہے۔ یہ سیال اس قسم کی خوشبو سے معطّر ہوتا ہے، جسے کیڑے مکوڑے بہت زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس لیے کیڑے مکوڑے اس سیال کو پینے کی خاطر اپنی جان کی بازی لگاتے اور اس پیالہ پر بیٹھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس پیالہ کے کناروں پر بیٹھتے ہی بے چارے گرفتار ہو جاتے اور پیالہ کی اندرونی دیوار کی طرف لٹک کر اس زہر ہلاہل (سیال مادّہ) میں ڈوب کر مر جاتے ہیں۔

بہ فرضِ محال اگر پودوں کی آدم خوری کے متعلق جو روایات مشہور ہیں وہ غلط ہیں، لیکن ان آدم خور پودوں سے کہیں زیادہ خطرناک اور قابلِ اجتناب پودے دیکھے گئے ہیں۔ مثلاً جنوبی امریکہ میں زہریلے پودے، جھاڑیاں اور بیلیں بہ کثرت پیدا ہوتی ہیں۔

ارجنٹائنا میں اس قسم کے پودے پائے جاتے ہیں، جن میں سے خواب آور مہک آتی ہے۔ یہ پودے اپنے شکار کا خون چوسنے سے قبل اُس کو گہری نیند سلا دیتے ہیں۔

درختِ شیر (Tiger Plant) وینیزویلا میں ایک عجیب قسم کا پودا ہوتا ہے، جو اپنے شکار پر ایک تکلیف دہ تیزاب چھڑک دیتا ہے اور اسے ہلاک کر دیتا ہے۔

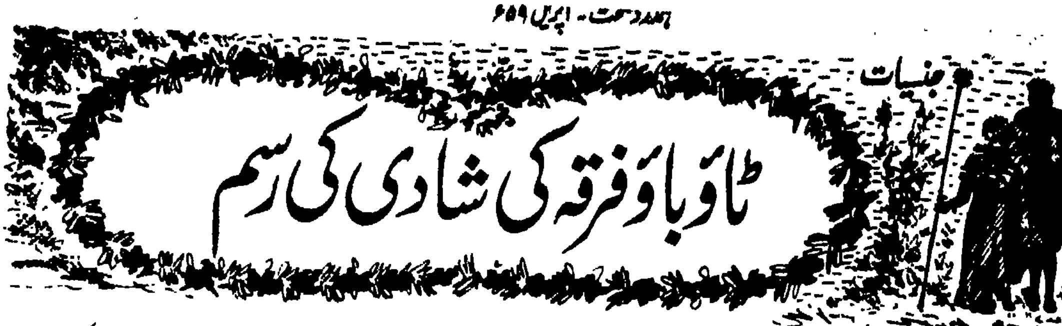
جاوا میں پیدا ہونے والا پودا مہلک قسم کے ابخرات چھوڑتا ہے۔ جاوا کے مقامی باشندوں کا کہنا ہے کہ کوئی بھی جاندار اس درخت کے نزدیک جانے کی جرأت نہیں کرتا۔ اس درخت کے اوپر سے اُڑ کر جانے والے پرندے مر کر نیچے گر جاتے ہیں۔ نواحی تالاب اور گڑھوں میں پرورش پانے والی مچھلیاں بھی ان ابخرات سے متاثر ہو کر اس درخت کے جال میں پھنس جاتی ہیں۔ یہاں کے شکاری لوگ اس درخت کا گوند اپنے تیروں اور نیزوں کے سروں پر لگا کر اُن کو زہریلا کرتے ہیں، بہ شرطیکہ وہ خود اس درخت کی قربت کی وجہ سے موت کا شکار نہ ہو جائیں۔

مین چینیل درخت

(Manchineel) — یہ درخت برازیل میں پیدا ہوتا ہے اور اس کے بارے میں عجیب و غریب قصے مشہور ہیں۔ جب یہ درخت پھلتا پھولتا ہے (موسمِ بہار میں) اس وقت اس کے نیچے ٹھہرنے والے مسافر لوگ مر جاتے ہیں۔ سبب یہ بتلایا جاتا ہے کہ اس درخت کے زیرۂ گل سے ایک عجیب قسم کا سفوف جھڑتا ہے، جو بہت زہریلا ہوتا ہے۔ اس سفوف کے زہر سے انسانوں کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

میکسیکو میں پیدا ہونے والا ایک پودا آدمیوں کو بے ہوش کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر اور دندان ساز عملِ جرّاحی اور دانت اُکھاڑتے وقت عارضی بے ہوشی پیدا کرنے کے لیے اس پودے کی پتّیاں استعمال میں لاتے ہیں۔

اڈینا (Adena) جنوبی افریقہ میں پیدا ہونے والے ایک پودے کا زہر اتنا مہلک اور زود اثر ہوتا ہے کہ اس کے مقابلہ میں سمّ الفار اور کچلہ کا زہر (اسٹرکنین) بھی ہیچ ہیں۔ تعریف کی بات یہ ہے کہ اس کا اثر نہایت سریع ہوتا ہے اور اپنا اثر مرتّب کرنے کے بعد جسم میں اس کا نشان کہیں بھی نہیں ملتا اور جرائم پیشہ قاتلوں کے لیے ایک نہایت عمدہ قسم کا زہر ہے۔ بہ ظاہر مقامی گورنمنٹ اس زہر کی تیاری صیغۂ راز میں رکھتی ہے۔



ٹاؤباؤ فرقہ کی شادی کی رسم

افریقہ میں بچے۔ لڑکے بھی اور لڑکیاں بھی ۔ ننگے رہنے کے عادی ہوتے ہیں، اس وقت تک ننگے پھرتے ہیں جب تک ان کا ختنہ نہ ہو جائے ۔ لڑکیوں کو عام ر بالغ ہونے سے پہلے لباس پہنا دیا جاتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی لڑکیوں کو، جب وہ نہ پھرتی رہتی ہیں، موتیوں اور گھونگوں کا ایک ہار پہنا دیا جاتا۔ یہ گویا ایک دو کا ہار ہوتا ہے جو اعضائے تناسل کی حفاظت کی علامت ہے۔ کوئی عورت س ہار کو کبھی اپنے گلے سے نہیں اتارتی۔

ٹاؤباؤ فرقے کے مرد نقاب پہنتے ہیں۔ دنیا میں بہت کم ایسے فرقے ہیں جن رتوں کے بجائے مرد نقاب کا استعمال کرتے ہیں۔

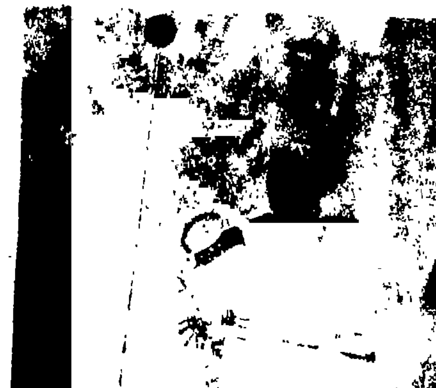
ٹاؤباؤ فرقے میں شادی کی روایتی رسم ایک لگے بندھے انداز پر ہوتی ہر رات اور کئی دن تک لگاتار جاری رہتی ہے۔ جشن اور چہل پہل کی ابتدا ایک سے ہوتی ہے، جس میں دولہا کو ایک اونٹ پر بٹھا کر لے جاتے ہیں۔ جلوس میں کا اونٹ سب سے آگے ہوتا ہے، اونٹ پر دولہا کے پیچھے ایک ایسا لڑکا بیٹھا ہے جس کا ختنہ ابھی تک نہ ہوا ہو اور آگے آگے ایک بوڑھا آدمی چلتا ہے، یہ دولہا کا دینی باپ اور رہنما ہوتا ہے۔

جلوس کے باقی آدمی جن میں مرد اونٹوں پر سوار ہوتے ہیں اور عورتیں پیدل ہیں دولہا اور اس کے خاندان کی تعریف میں گیت گاتے جاتے ہیں۔

دلہن اپنی ماں کی جھونپڑی میں اس موقع کا انتظار کرتی ہے جب اُسے اس رسم میں حصہ لینا پڑے گا۔ ہر اُس نوجوان جوڑے کے لیے جس کی شادی بائی جاتی ہے، ایک نئی جھونپڑی کا تیار ہونا ضروری ہے۔ شادی سے پہلے اس ونپڑی کے لیے زمین منتخب کر لی جاتی ہے۔ جلوس جب اُس زمین کے قریب بچتا ہے تو رک جاتا ہے۔ نئی جھونپڑی کے بننے سے پہلے ایک جادو کی رسم ادا کی جاتی ہے۔

دینی باپ کسی درخت کی ایک لکڑی پسند کر کے کاٹ لیتا ہے اور اُس اچھال کے تین حلقے اتار لیتا ہے اور اس لکڑی کے کھلے ہوئے اوچھال اترے ہوئے حِصّے پر" اورو" پھل یا لنے سے جو سرخ رنگ چھوٹتا ہے اس میں بکری کے دودھ سے نکلا ہوا مکھن ملا کر اس کی تہ چڑھا دیتا ہے۔ پھر دینی ماں کی مدد سے وہ ریت میں ایک گڑھا کھودتا ہے اور مناسب رسوم عبادت کے ساتھ پگھلا ہوا بکری کے دودھ کا مکھن اور کھجوریں اُس میں ڈال دیتا ہے۔ اس کے بعد خاص اس جگہ جہاں نئی جھونپڑی کا درمیانی کھمبا گاڑا جائے گا، دینی باپ اس رنگی ہوئی لکڑی کو گاڑ دیتا ہے۔ یہ لکڑی جادو کے ایک محافظ کا کام دیتی ہے اور اس کی مدد سے اس نئے گھر میں قوت اور زرخیزی حاصل ہوتی ہے۔ جب یہ رسم ختم ہو جاتی ہے تو عروسی جھونپڑی کی تعمیر شروع کر دی جاتی ہے۔

شام کو پھر سب اکٹھے ہوتے ہیں اور دونوں خاندانوں کے نمائندے شادی کی باقاعدہ توثیق کرتے ہیں، اس کے بعد ناچ گانے کے ساتھ جشن منایا جاتا ہے۔



آدھی رات کو ایک جلوس پھر دولہا کو اونٹ پر چڑھا کر اور ایک چھوٹے لڑکے کو اُس کے پیچھے بٹھا کر عروسی جھونپڑی تک لے جاتا ہے۔ اس جلوس میں دلہن کا باپ سب سے پیچھے چلتا ہے، وہ اپنی بغل میں ایک لپٹی ہوئی چٹائی دبائے ہوتا ہے، یہ چٹائی گویا شب عروسی کا بستر ہے۔

دولہا تین بار اس جھونپڑی کا طواف کرتا ہے اور پھر دُلہن کا انتظار کرنے کے لیے جھونپڑی میں داخل ہو جاتا ہے۔ چند منٹ بعد دولہا کا ایک ساتھی دولہا کے اونٹ پر سوار ہو کر تیزی کے ساتھ اس مکان میں پہنچتا ہے جہاں دُلہن بیٹھی ہوئی ہے، دُلہن اس وقت بالکل برہنہ ہوتی ہے اور صرف بھیڑ کی کھال اوڑھے رہتی ہے۔ ساتھی مکان میں داخل ہوتا ہے، دُلہن کی سہیلیاں رسمی طور پر اُسے روکنا چاہتی ہیں وہ انھیں ہٹا دیتا ہے اور بہ ظاہر زبردستی اور ظالمانہ انداز میں اُسے اٹھا کر لے جاتا ہے اور زین پر ڈال لیتا ہے اور سرپٹ دوڑتا ہوا شادی والی جھونپڑی میں پہنچا دیتا ہے، جہاں اس کا شوہر انتظار کر رہا ہوتا ہے۔

شادی ابھی تکمیل کو نہیں پہنچتی ہے۔ اب چند بوڑھی عورتیں آتی ہیں اور دُلہن کا سنگار کرتی ہیں اور اُسے سجاتی بناتی ہیں اور اس کے سر کے بالوں کی بیچ کی لٹ کاٹ ڈالتی ہیں، یہ لٹ دوشیزگی کی علامت سمجھی جاتی ہے، اس کے بعد وہ خوشبودار مکھن سے اُس کے جسم کی مالش کرتی ہیں، ان بوڑھی عورتوں کا ایک اہم فرض یہ بھی ہے کہ وہ اس امر کے متعلق تحقیقات کریں کہ لڑکی باکرہ ہے یا نہیں، لیکن اس تحقیقات کا نتیجہ وہ کسی پر ظاہر نہیں کرتیں۔

اگلے دن صبح کو شب عروسی کی خون میں بھری ہوئی چٹائی جھونپڑی کے باہر لٹکا دی جاتی ہے اور فرقے کے لوگ یہ دیکھنے کے لیے آتے ہیں کہ شادی صحیح طور پر تکمیل کو پہنچ گئی یا نہیں۔

یہ عام رواج ہے کہ اس موقع پر قبیلے کی عورتیں ہنس ہنس کر دولہا کو بُرا بھلا کہتی ہیں اس پر لعن طعن کرتی ہیں اور ملامت کرتی ہیں کہ تو نے لڑکی کے ساتھ کس قدر بے رحمی اور سنگدلی کا برتاؤ کیا ہے۔

اس طرح تاؤ باؤ فرقے کی شادی کی رسم اختتام کو پہنچتی ہے۔

سیکھو اور سکھاؤ:

چند ضروری غذائی فارمولے

اکی خوشبو والی آئس کریم

اجزاءِ ترکیبی:

دودھ	۶ پیالی (چائے کی پیالی)	انڈے	۴ عدد
چینی	۲½ ،،	ونیلا	۱½ چمچہ (بڑا چمچہ)
نمک	½ چمچہ (چائے کا چمچہ)	کریم	۴ پیالی

ترکیب تیاری: انڈوں کو توڑ کر خوب پھینٹیے (آمیز کیجیے) اب ½ پیالی کی مقدار برابر چینی ملایئے اور خوب گھونٹیے، یہاں تک کہ دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں۔ جب یہ مکسچر گھونٹتے گھونٹتے سخت ہو جائے اور مزید گھونٹنے میں دقت ہو تو اسی وقت کریم، ونیلا، دودھ اور نمک ملا دیجیے اور خوب گھونٹیے۔ اس کے بعد اس کو فوراً کریم جمانے کے بکس میں رکھ کر ٹھنڈا کر دیجیے۔ کچھ دیر کے بعد عمدہ قسم کی کریم جم کر تیار ہو جائے گی۔

پھل، جیسے سنترہ، انگور اور رس بھری وغیرہ کا بھی اس فارمولے میں اضافہ کیا جاسکتا ہے اور اگر اسی فارمولے میں معمولی مقدار میں جلاٹین بھی شامل کر دیں تو اور بھی اچھی آئس کریم تیار ہوگی۔

آئس کریم کا معیاری فارمولا

اجزاء مندرجہ ذیل مقدار سو پونڈ آئس کریم تیار کرنے کے لیے کافی ہوگی:

کریم (جس میں ۴۰ فی صد چکنائی ہو)	۲۴٫۶۱ پونڈ
دودھ (جس میں ۴ فی صد چکنائی ہو)	۵۳٫۷۹ ،،
دودھ کی بالائی کا سفوف	۵٫۱۸ ،،
چینی	۱۲٫۱۲ ،،
جلاٹین	۰٫۳ ،،
مکئی کے آٹے کے پانی میں حل پذیر اجزا	۴ ،،

رنگ اور خوشبو حسبِ ضرورت شامل کی جاسکتی ہے۔ ترکیب تیاری قریب قریب وہی ہے، جیسی کہ اوپر کے فارمولے میں درج ہے۔

کیک تیار کرنے کا آسان طریقہ

(۱) معمولی قسم کا بادامی رنگ کا کیک تیار کرنے کا فارمولا

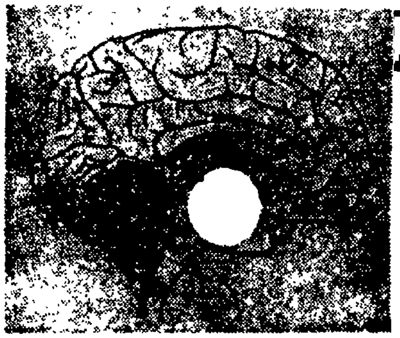
اجزاءِ ترکیبی:

چینی	۲۵٫۵ حصے
آٹا	۲۹٫۸ ،،
چکنائی (مکھن یا گھی)	۱۳٫۴ ،،
دودھ	۱۴٫۸ ،،
انڈے (انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں)	۱۴٫۸ ،،
بیکنگ پاؤڈر (خمیر)	۰٫۷ ،،
نمک	۰٫۶ ،،
خوشبو	۰٫۴ ،،

(۲) سفید رنگ کے کیک کی تیاری کا فارمولا

چینی	۲۵٫۸ حصے	انڈے (صرف سفیدی)	۱۷٫۸ حصے
آٹا	۲۵٫۸ ،،	بیکنگ پاؤڈر (خمیر)	۰٫۹ ،،
چکنائی (گھی یا مکھن)	۱۳٫۰ ،،	نمک	۰٫۶ ،،
دودھ	۱۵٫۴ ،،	خوشبو	۰٫۵ ،،

ترکیب تیاری: چکنائی (گھی وغیرہ) اور آٹے کو خوب ملایئے، تاکہ یہ خوب نرم ہو جائے۔ اب انڈے اور چینی کو کسی دوسرے برتن میں علیحدہ رکھ کر خوب گھونٹیے، یہاں تک کہ جھاگ پیدا ہو جائیں۔ انڈے اور چینی کے اس مرکب کو آٹے اور چکنائی کے مرکب میں ملایئے۔ تھوڑی تھوڑی مقدار میں دودھ بھی شامل کرتے جایئے اور خوب ہلایئے۔ اسی وقت دوسرے اجزا بھی ہلا دیجیے۔ اب اس مرکب کو کیک بنانے کے برتن میں رکھ لیجیے اور کیک بنا لیجیے۔ اس کے بعد کیک بنانے کی بھٹی میں (۳۲۵-۴۵ درجہ فارن ہائیٹ) سینک لیجیے۔ جس قسم کا بھی کیک تیار کرنا ہو، اتنی ہی دیر بھٹی میں رکھ کر پکانا چاہیے۔



انسانی بدن کی حیرت ناک مشین

ہمارا دماغ

ہمارے بدن کے تمام حصے اپنا اپنا کام ٹھیک وقت پر باقاعدگی اور توازن کے ساتھ کرتے رہتے ہیں۔ کوئی حصہ کسی دوسرے حصے کے کام میں خلل نہیں ڈالتا بلکہ اس کی مدد کرتا ہے۔ اس طرح بدن کی مشین بے روک ٹوک چلتی رہتی ہے۔ نیند میں بھی بدن کے ضروری کام جاری رہتے ہیں بلکہ بے ہوشی تک میں زندگی کا چراغ جلتا رہتا ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ غذا کی ضرورت کے وقت ہمیں بھوک پیاس کا احساس ہوتا ہے اور ہم غذا کی تلاش میں ٹانگوں کو چل کر جانے کا، ہاتھوں کو منہ میں نوالہ رکھنے کا، جبڑوں کو چبانے کا، حلق کو نوالہ نگلنے کا حکم دیتے ہیں۔ پھر معدہ اور آنتیں ہضم و جذب وغیرہ کے کام سلسلہ بہ سلسلہ ادا کرنے لگتی ہیں۔ دسترخوان پر چنے ہوئے کھانوں میں ہم اپنی پسند کے کھانے کا انتخاب کرتے ہیں اور ناپسند یا مضر چیز کو ہاتھ تک نہیں لگاتے۔

دماغ بدن میں حاکم اعلا ہے

غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ ایسی سیکڑوں چیزیں ہیں جن کو کرنے یا نہ کرنے کا حکم ہم اپنے اعضا کو رات دن دیتے رہتے ہیں اور اعضا ہمارے تمام احکام کی تعمیل کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے بدن کی سلطنت میں کوئی خاص حصہ ایسا ہے، جو بدن کے تمام دوسرے حصوں کا حاکم اعلا یا افسر ہے۔ وہی حکم جاری کرتا ہے کہ یہ کرو، وہ نہ کرو۔ یہ فرماں روا حاکم دراصل ہمارا دماغ ہے، جو اپنے ماتحت افسروں اور مختلف اعضا کے ذریعہ بدن کا سب انتظام کرتا کراتا ہے۔ دماغ گویا ہمارے بدن میں مرکزی ٹیلیفون ایکسچینج آفس ہے جس کے پاس بدن کے ہر گوشے بلکہ رونیں رونیں سے پیغامات اور خبریں پہنچتی رہتی ہیں اور پھر وہ راست یا اپنے ماتحت مرکزوں کے ذریعہ مناسب احکام صادر کرتا ہے۔

دماغ نہ صرف نقل و حرکت کے احکام صادر کرتا ہے بلکہ اسی کے اشاروں سے ہم بولتے، بات چیت کرتے ہیں۔ اسی کی وجہ سے ہمیں چھونے، دیکھنے، سننے، سردی گرمی درد کی تکلیف بلکہ اچھے اور برے تک کا احساس ہوتا ہے۔ دماغ ہی گئی گزری باتوں کی یاد ہمارے حافظہ میں محفوظ رکھتا اور تازہ کرتا ہے۔ وہی سوچتا، سمجھتا، پرکھتا ہے۔ وہی ہمارے تمام خیالات و جذبات کا سرچشمہ و خزانہ ہے اسی لیے ضروری ہے کہ جسم کے دوسرے حصوں کے ساتھ دماغ کو صحیح، تن درست، چست اور چوکنا رکھنے کے لیے خاص احتیاط کریں، اسے اچھی باتوں کی تربیت دیں اور بری باتوں سے بچائیں، ورنہ اس کی خرابی سے بدن کے دوسرے سب حصے بے قاعدہ، بے قابو اور بے ڈھنگے ہو جائیں گے اپنا کام ٹھیک وقت اور خوبی کے ساتھ نہیں کریں گے۔ ایک حصہ دوسرے حصوں کے کاموں میں دخل رکاوٹ پیدا کرنے لگے گا اور سارا نظام جسم درہم برہم ہو کر ہمارا بدن کمزور و بیمار ہو

دماغ کی بناوٹ اور مقام

دماغ ہمارے سر میں چہرے سے اوپر اور پیچھے کھوپڑی کی مضبوط ہڈیوں سے بنے ہوئے صندوق میں محفوظ رکھا ہوا ہے۔ کیوں کہ وہ نہایت نرم و نازک اور گودے دار بناوٹ رکھتا ہے پھر اس پر دو جھلیاں غلاف بناتی ہیں اور کھوپڑی کے اوپر تہ لوچدار تہہ کے بعد سر کا موٹا بال دار پوست چڑھا ہوا ہوتا ہے انسان کا دماغ جان داروں میں سب سے زیادہ وزنی (بدن کا ۱/۵۰ حصہ) اور ترقی یافتہ اسی لیے انسان تمام حیوانوں میں عقل کا پتلا مشہور ہے۔

دماغ کے نمایاں حصے

سہولت کے لیے دماغ کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے (دیکھو نقشہ)

(۱) **اگلا یا بڑا دماغ** (شکل ۱، ۲، ۳) یہ کھوپڑی کے سامنے دور پچھلے گڑھوں میں رہتا ہے اور دو نیم کرہ کی شکل میں ہوتا ہے جن کے درمیان شگاف ہوتا ہے۔ اس کی اوپری سطح پر ابھار ہوتے ہیں جن کے درمیان چھوٹی چھوٹی درزیں یا نالیاں ہوتی ہیں۔ اس کے اندر بعض خالی خانے (بطون) بھی ہیں حس و حرکت اور حواس کے اعلا مرکز بڑے دماغ ہی میں ہوتے ہیں اور کو احکام صادر کرتے ہیں۔

(۲) **چھوٹا دماغ**: یہ بڑے دماغ کے پچھلے حصے کے نیچے، کھوپڑی کے

میں ہوتا ہے۔ اس کی سطح پر ابھار نہیں ہوتے، بلکہ لمبی گول لکیریں ہوتی ہیں (شکل نمبر ۲)

(۳) درمیانی دماغ یا پُل: یہ حرام مغز کے گرد گھومتا ہوا بڑے دماغ کے دونوں طرف کے نیم کُروں کو باہم ملاتا ہے۔ (شکل نمبر ۳)

(۴) سرِ حرام مغز: (نخاع مستطیل) یہ حرام مغز کا اوپری موٹا حصہ ہے جو اوپر جاکر درمیانی دماغ میں ختم ہوتا ہے اور نیچے سے آنے والے حرام مغز کو دماغ سے ملاتا ہے۔ (شکل نمبر ۲، ۳)

حس و حرکت کیسے ہوتی ہے

حرام مغز (نخاع) کی لمبی ڈوری ریڑھ کی ہڈی کی نالی کے اندر دبی رہ کر اوپر آکر دماغ کے اس آخری حصے سے (سرِ حرام مغز) مل جاتی ہے۔ اسی ڈوری میں ماتحت مرکز ہوتے ہیں، جو دماغ کے حرکتی احکام کو بدن کے مختلف حصوں تک پہنچاتے ہیں، اور بدن سے آنے والے تمام حسی پیغاموں کو دماغ تک لے جاتے ہیں۔ حرکتی احکام سے ہمارے ہاتھ پاؤں وغیرہ حرکت کرتے ہیں اور حسی پیغاموں سے ہمیں دکھ درد، سردی گرمی اور چھونے وغیرہ کا احساس ہوتا ہے۔

دماغ کی تن درستی

آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ دماغ بدن کا حاکمِ اعلا ہے اور بدن کی تن درستی کے لیے دماغ کا تن درست ہونا ضروری ہے۔ اسی واسطے ہمیں دماغ کی بہت حفاظت کرنی چاہیے اور اسے نہ صرف بیرونی چوٹوں سے بچانا چاہیے بلکہ بری باتوں اور نقصان دینے والی عادتوں سے بھی محفوظ رکھنا چاہیے۔

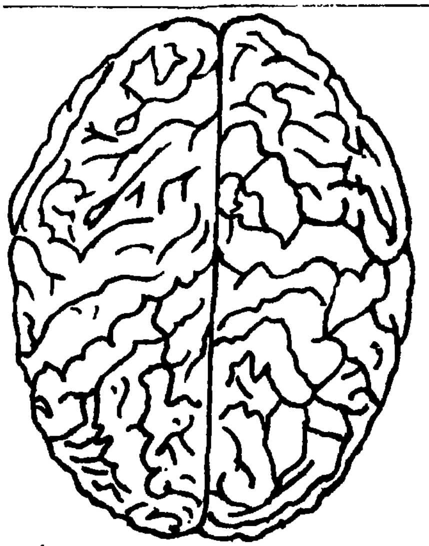
دماغ کو قوی کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ہم ہر وقت، ہر چیز چاہے کھیل ہو یا کام، پوری توجہ سے کریں، اچھے خیالات رکھیں، ہر چیز کے اچھے بُرے کو اچھی طرح سوچیں سمجھیں، اچھی چیز اختیار کریں، بُری باتوں (جھوٹ، چغلی وغیرہ) سے پرہیز کریں خوش مزاجی کی عادت ڈالیں۔

ان چیزوں کی مشق سے دماغ کو تربیت حاصل ہوتی ہے جس سے وہ قوی ہوتا ہے اور پھر ان سب اچھے کاموں کو بہ آسانی کر سکتا ہے۔ اس طرح رفتہ رفتہ ہمیں خوش خیالی، خوش مزاجی، نیکی اور سچائی کی عادت ہو جاتی ہے اور ہمیں اپنے تمام افعال (کردار، کاموں اور چال چلن) پر پورا قابو حاصل ہو جاتا ہے۔

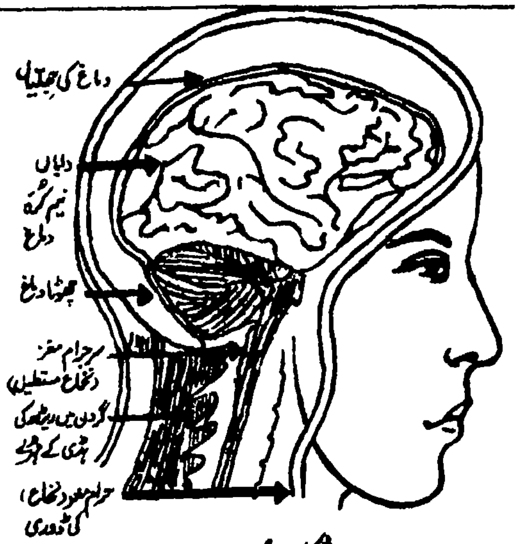
یاد رکھنا چاہیے کہ اگر دماغ کو اچھی باتوں کی تربیت نہ دی جائے تو وہ بہت سی بُری عادتیں سیکھ لیتا ہے اور پھر دماغ کی بُری عادتوں کا توڑنا اور چھڑانا بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ بے فکری سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ بے توجہی سے کام کرنے لگتا ہے۔ جھوٹ بھی دماغ پر بُرا اثر رکھتا ہے جس سے وہ غلط خیالی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بدمزاجی اور جھنجھلانے سے دماغ کو کافی نقصان پہنچ کر ہماری ارادی قوت کمزور ہو جاتی ہے۔

بدن کے دوسرے حصوں کی طرح دماغ کو بھی نہ صرف ورزش و تربیت کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ کافی غذا اور آرام کی بھی۔ بدن کا خون اسے غذا پہنچاتا ہے۔ آرام زیادہ تر اچھی اور پوری نیند سے حاصل ہوتا ہے آٹھ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے ۱۲ گھنٹے سونا ضروری ہے، دن کے وقت تھکے ہوئے دماغ کو آرام دینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے کام کو بدل دیا جائے۔ مثلاً اگر حساب یاد کرتے کرتے دماغ تھک گیا ہے تو دوسرا کوئی مضمون یا کتاب پڑھنے لگیں، چوں کہ مختلف کاموں کے لیے دماغ کے جدا جدا حصے مل کر کام کرتے ہیں۔ اس لیے کام بدل دینے سے اس کے تھکے ہوئے حصہ کو آرام بھی مل جاتا ہے۔

چوں کہ دماغ زہروں کی بہت تھوڑی سی مقدار سے جلد متاثر ہو جاتا ہے اس لیے ہمیں اپنے خون کو شراب، تمباکو، وغیرہ زہروں کی آلودگی سے بچانا چاہیے۔ خون کے ذریعہ یہ زہر دماغ میں پہنچ کر (بالخصوص بچوں کے بڑھتے ہوئے دماغ کی بڑھوتری کو روک کر) بہت نقصان کر دیتے ہیں۔ بدن کے معمولی فضلات بھی اگر اچھی طرح خارج نہ ہوں تو وہ ہمارے خون کو زہر آلود کر سکتے ہیں، جس سے دماغ پر بُرا اثر پڑ کر درد سر، تکان وغیرہ پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے بچوں کو اپنے بدن کی اندرونی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے تاکہ دماغ تن درست اور چوکنا رہے۔

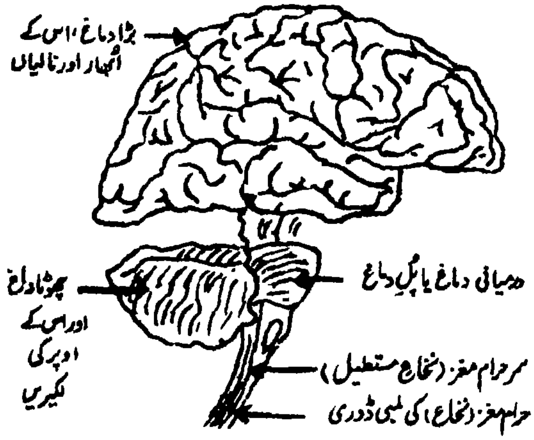


شکل نمبر (۱) بڑے دماغ کے دو نیم کُرے، جن کے درمیان گہرا لمبا شگاف ہے۔ اوپری سطح پر بہت سے ابھار اور پیچ دار نالیاں ہیں۔



شکل نمبر (۲)

دائیں نیم کرۂ دماغ کے ابھار اور نالیاں۔ اس کے نیچے چھوٹا دماغ، سرحرام مغز اور پھر حرام مغز کی ڈوری ہے۔



شکل نمبر ۳

دماغ کے چاروں حصّوں کی شکل، یہ اصلی حالت کی نسبت ذرا علیحدہ کر کے دکھلائے گئے ہیں تاکہ اچھی طرح سمجھ میں آسکیں۔

بقیہ "اس کا دایاں ہاتھ"

کے ساتھ ڈاکو کریمن کی طرف دوڑنا چاہتا ہی تھا کہ بندوق کے فیر کی ایک آواز کافی قریب سے آئی اور اس نے دیکھا کہ کچھ لوگ بھاگے چلے آرہے ہیں گالیاں دیتا ہوا اور درد سے کراہتا ہوا وہ مجبوراً اپنی جان لے کر بھاگا اور کریمن ایک فاتحانہ انداز میں اس کے پاس آکر کھڑی ہوگئی۔ اس نے دیکھ لیا تھا کہ گاؤں کے مرد واپس آگئے ہیں۔

واقعہ یہ ہوا کہ پولیس کو ایک عرصہ دراز کی تلاش و جستجو کے بعد ڈاکوؤں کے اس گروہ کا پتہ لگا تھا اور یہ بھی معلوم ہوگیا تھا کہ فلاں گاؤں پر وہ آج حملہ کریں گے پولیس کی ایک کافی جمعیت ان کی گرفتاری کے لیے روانہ ہوئی اور اسے راستے میں گاؤں کے بنجارے کا قافلہ مل گیا۔ اس طرح گاؤں والوں کو سپاہیوں سے معلوم ہوا کہ شام کو ان کے گاؤں پر ڈاکہ پڑے گا۔ انھوں نے چند آدمیوں کو ٹٹوؤں کی حفاظت کے لیے چھوڑا اور خود بھاگ کر پولیس سے پہلے ہی آپہنچے جنگل میں عورتوں نے اپنے مردوں کو آتے دیکھا تو وہ بھی ساتھ ساتھ چلی آئیں۔ سردار نے یہ دیکھ کر کہ ڈاکو نکل گئے ہیں اور رات میں ان کا تعاقب بے کار ہوگا سب کو روک لیا اور سب کے سب کریمن کے قریب آکر جمع ہوگئے۔ "کریمن تم کیسے بچ گئیں" سردار نے پوچھا۔ "میں نے اپنا بدلہ لے لیا" کریمن نے فخر کے لہجے میں کہا۔

سردار: کیا کسی کو مار دیا؟

کریمن: نہیں وہ مرا تو نہیں لیکن مردوں سے بدتر ہوگیا ہو۔ لالٹین منگاؤ تو میں تمھیں دکھاؤں۔

لالٹین منگائی گئی۔ کریمن نے ڈاکو کے پنجے کے قریب لالٹین لے جاکر کہا، دیکھو یہ رہا اس کا دایاں ہاتھ۔

کریمن جملہ ختم ہونے سے پہلے ایک چیخ مار کر گری اور بے ہوش ہوگئی۔ سردار نے آگے بڑھ کر اس ہاتھ کو دیکھا تو اس کی پشت پر بالکل بکری کے سر کا نشان تھا۔

کریمن نے چاند کا بدلہ چاند ہی سے لیا تھا۔

سوال وجواب

سوال وجواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔



نسوانی شکایات اور ان کا تدارک



حکیم اقبال حسین صاحب نے اس موضوع پر ایک مفید سلسلۂ مضامین شروع کیا ہے، جو غالباً تین، چار قسطوں میں مکمل ہوگا۔ اس میں موصوف سلسلہ وار "ماہواری ایام کی بے قاعدگیاں"، "ورم رحم"، "رحم کا ٹل جانا" اور "سیلان الرحم" جیسے عوارض سے متعلق اہم معالجاتی معلومات و مشورے پیش کریں گے۔

ہمیں یقین ہے کہ یہ سلسلۂ مضامین فنی اور غیر فنی اشخاص کے لیے یکساں مفید ثابت ہوگا۔ اس کی ہر قسط اپنی جگہ ایک مستقل مضمون کی حیثیت بھی رکھتی ہے۔

زیر نظر مضمون میں، بے قاعدگیٔ ایام کے سلسلہ کو شروع کیا گیا ہے۔

ایڈیٹر

ماہواری ایام کی بے قاعدگیاں

بیسویں صدی کے اس تہذیبی دور میں جب کہ قریہ قریہ اور گاؤں گاؤں تہذیب جدید کی برکتیں پہنچ رہی ہیں، اور زندگی کے ہر شعبے میں اس کی بدولت آسائشیں اور سہولتیں پیدا ہو رہی ہیں، صنف نازک جسے فی الحقیقت انسانیت کی گاڑی کا دوسرا پہیہ کہنا چاہیے، ہمیں بہت زیادہ تکلیفوں میں گھری ہوئی نظر آتی ہے۔ نسوانی شکایات ایک لامتناہی سلسلہ ہے، جو کسی طرح ختم ہونے میں نہیں آتا۔ اور اب تو کچھ یہ سمجھا جانے لگا ہے کہ یہ نسوانی شکایات، تو عورتوں کو ہوا ہی کرتی ہیں۔ جس طرح سال میں ایک بار برسات کا موسم ہوتا ہے، اسی طرح عورتوں میں ان نسوانی شکایات کا ہونا بالکل طبعی ہے۔ انھیں چاہیے کہ صبر کے ساتھ ان تکالیف کو برداشت کر لیا کریں۔ حقیقت حال یہ نہیں ہے۔ قدرت کسی پر ظلم نہیں کرتی، اس نے سب کو ایک طبعی اعتدال پر پیدا کیا ہے۔ یہ کس طرح ممکن تھا کہ انسانیت کی گاڑی کا خالق اس کا ایک پہیہ تو صحیح و مضبوط بناتا اور اس کے دوسرے پہیے کو کمزور و ناقص رکھتا۔ معلوم ہوا کہ قدرت کا یہ منشا ہرگز نہیں ہے کہ عورتیں ان پیچیدہ قسم کی نسوانی شکایات میں مبتلا رہا کریں — تندرستی جس طرح مردوں کا پیدائشی حق ہے، اسی طرح عورتوں کا بھی ہے۔ آپ اپنے ہاں کے دیہات و قصبات کی زندگی کا جائزہ لیں گے تو یہ معلوم کر کے حیران ہوں گے کہ وہاں عورتیں بہت ہی کم نسوانی شکایات کا شکار ہوتی ہیں۔ ان کے لیے نہ حالت حمل پریشانی کا باعث ہوتی ہے اور نہ وضع حمل — ان کے مرد کھیتوں میں کام کرتے ہیں اور گھر اور مویشیوں سے متعلق جملہ کام عورتوں کے سپرد ہوتے ہیں۔ چناں چہ کھانا پکانا، کنوؤں اور تالابوں سے پانی بھر کر لانا، مویشیوں کا دودھ دُہنا، ان کو چارہ دینا اور اپلے تھاپنا وغیرہ یہ جتنے کام ہیں، عورتوں ہی کو انجام دینے ہوتے ہیں۔ ان کی غذا بالکل سادہ ہوتی ہے۔ اور اپنے اندر وہ تمام غذائی جوہر رکھتی ہے، جو قیام صحت کے لیے ضروری ہیں۔ ان کو گھر کی سبزیاں میسر آتی ہیں۔ گھر کا دودھ، دہی اور مکھن ملتا ہے۔ گھر کا پسا ہوا گیہوں کا آٹا اور گھر کے ہی دال چاول۔ جہاں یہ تمام غذائیں میسر ہوں اور صحیح حالت میں ملیں، وہاں غذائی کمی اور نقص تغذیہ کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ پھر ان کی گھریلو زندگی اچھی خاصی جفاکشی کی زندگی ہوتی ہے — صحیح غذا اور جسمانی محنت و مشقت یہ دونوں چیزیں ان کی صحت کو برقرار رکھتی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ وضع حمل کے لیے ان کو قابلہ اور دائی تک کی ضرورت نہیں پڑتی۔ بعض اوقات تو ان کے ہاں کھیتوں میں کام کرتے کرتے بچہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ خود ہی اس سے متعلق جملہ کام انجام دے ڈالتی ہیں۔ اور اس کے

بعد شاید ایک روز بھی انہیں آرام کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ گویا وضع حمل ایک طبعی عمل تھا جو ہو گیا۔ ان دیہاتی خواتین کے حالات و کوائف کی تحقیق کا نتیجہ نکلا ہے کہ انہیں بغیر کسی تکلیف کے بروقت ایام ہوتے ہیں اور بغیر کسی ناقابل برداشت تکلیف کے وضع حمل ہو جاتا ہے اور وہ طبعی تکلیف بھی اس قدر کم اور تھوڑی مدت کے لیے ہوتی ہے کہ وہ اسے گردانتی بھی نہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ شہری عورتیں بھی اگر چاہیں تو نسوانی شکایات سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ چنانچہ اس سلسلۂ مضامین میں اس امر کی خاص طور پر کوشش کی گئی ہے کہ خواتین کو ایسے مشورے دیے جائیں کہ وہ نسوانی شکایتوں سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا پا سکیں۔ اور معالجین سے رجوع کرنے کی انھیں کم سے کم ضرورت پیش آئے۔

ایام ماہواری سے متعلق جیسا کہ ظاہر ہے، عام طور پر حسب ذیل تین قسم کی شکایتیں ہوتی ہیں:۔

۱۔ احتباس الطمث (بندش حیض) جسے انگریزی میں "ایمینوریا" (AMENORRHOEA) کہتے ہیں۔

۲۔ عسر الطمث (دشواری و تکلیف کے ساتھ حیض کا ہونا)۔ اسے انگریزی میں "ڈسمینوریا" (DYSMENORRHOEA) کہتے ہیں۔

۳۔ کثرت الطمث (زیادتی و کثرت کے ساتھ حیض کا ہونا) اسے انگریزی میں "مینوریجیا" (MENORRHAGIA) کہتے ہیں۔

ایام ماہواری سے متعلق ان تینوں شکایات پر علیحدہ علیحدہ گفتگو کر کے ذیل میں ضروری ہدایات و مشورے دیے جائیں گے۔ سب سے پہلے ہم احتباس الطمث کو لیتے ہیں۔

۱۔ **احتباس الطمث** (بندش حیض) متعدد خواتین اور جوان لڑکیاں 'ماہواری' بند ہو جانے کی شکایت میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس صورت حال کے بڑے اسباب یہ ہیں:۔

اسباب:۔ ۱۔ کمیٔ خون، عام جسمانی کمزوری اور خرابیٔ جگر کی وجہ سے نظام جسمانی میں اتنا خون نہیں ہوتا کہ ماہواری ایام کے لیے باقی بچے، چنانچہ بندش حیض کی شکایت ہو جاتی ہے۔

۲۔ وہ نوجوان لڑکیاں جن کا جسمانی نشو و نما و بالیدگی معمول سے کچھ زیادہ تیزی کے ساتھ ہونے لگتی ہے، ان کی جسمانی بالیدگی کے لیے چوں کہ خون کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے اس لیے ماہواری ایام کے لیے خون نہیں بچتا اور بندش حیض کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔ بعض اوقات طویل بیماریاں جیسے دق و سل، میعادی بخار وغیرہ سے اٹھنے کے بعد خون کی کمی ہو جاتی ہے اور جو کچھ خون بنتا ہے اسے نظام جسمانی اپنی دوسری اہم ترین ضروریات پوری کرنے کے لیے استعمال کر لیتا ہے۔ لہٰذا ایسی خواتین کو بھی ایام نہیں ہوتے۔

۴۔ بعض اوقات شدید رنج و غم، فکر، خوف یا جوش و ہیجانی کیفیت کی حالت میں بھی ایام بند ہو جاتے ہیں۔ اس کا ایک سبب گیلی گھاس یا گیلے سیلے پتھروں اور فرش پر بیٹھنا بھی ہو سکتا ہے۔

۵۔ رحم کی ساخت میں کسی خرابی یا تبدیلی کا پیدا ہو جانا یا اس کا جگہ سے بے جگہ ہو جانا بھی بندش حیض کا سبب ہو جاتا ہے۔

۶۔ ایسا لباس جس میں کمر کو خوب کس لیا جاتا ہے بعض اوقات بندش حیض کے دوسرے اسباب کے ساتھ مل کر اس میں معین و مددگار ثابت ہوتا ہے۔

شادی شدہ خواتین جب بندش حیض کی شکایت میں مبتلا ہو جائیں تو یہاں استقرار حمل کے امکان پر غور کرنا چاہیے۔ اس لیے ایام ماہواری استقرار حمل کے بعد بند ہو جایا کرتے ہیں نیز ۴۵ سال کی عمر کے بعد عموماً ایام یاس کی وجہ سے بھی سلسلۂ ایام بند ہو جاتا ہے۔

علامات:۔ بندش حیض کے ساتھ عموماً جو تکلیف دہ علامات شروع ہوتی ہیں وہ پیٹ و معدے میں تکلیف، عصبی اختلال، درد سر، درد کمر وغیرہ ہیں۔

علاج:۔ بندش حیض کی صورت میں مندرجہ بالا تمام اسباب کا جائزہ لینے کے بعد ایک شخص کو اپنے مخصوص حالات کے پیش نظر جو بھی سبب یا اسباب ہوں، ان کی حتی الامکان صحیح صحیح تشخیص کر لینی چاہیے۔ اگر اس جائزہ کے نتیجہ میں وہ یہ محسوس کرے کہ اس صورت حال کا تدارک بغیر طبی امداد طلب کیے بطور خود ہی کیا جا سکتا ہے تو وہ میری بتائی ہوئی تدابیر پر عمل کرے لیکن اگر طبی امداد کی ضرورت ہو تو اپنے طبیب سے رجوع کرے لیکن اس صورت میں بھی اس کے لیے ان تدابیر پر عمل کرنے میں کوئی چیز مانع نہ ہونی چاہیے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس سے جلد اور مستقل فائدے کی صورت نکل آئے گی۔

اس سلسلے کی ضروری تدابیر یہ ہیں:۔

بندش حیض کی صورت میں ایک مریضہ کو پہلی چیز تو یہ کرنی چاہیے کہ وہ اپنی عام جسمانی صحت کو بہتر بنائے نقص تغذیہ IL-NUTRITION

اگر ہو تو اسے بہرحال رفع ہونا چاہیے اور دوا بھی کی جائے تو پہلے عام جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کی جائے۔

غذا: غذا میں زیادہ تر ان چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے جس میں حیاتین اور معدنی نمکیات خوب پائے جاتے ہوں اور قابض اور دیر ہضم چیزیں مثلاً چائے، قہوہ، گوشت دکثرت، حلوائیوں کی مٹھائیاں اور چاکلیٹ وغیرہ کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے برعکس غذا میں تازہ پکے ہوئے پھل، خشک میوے جیسے مویز منقی، کشمش، بادام اور سبز پتے دار ترکاریاں، جیسے سلاد، پالک، سرسوں، چولائی، خرفہ اور رائی کا ساگ شلغم، چقندر، گاجر، میتھی وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ ترکاریوں کو جس پانی میں پکایا جائے، اسے پھینکا نہ جائے۔ ان میں پانی بھی کم ڈالا جائے تاکہ وہ ترکاریوں میں پکتے پکتے ہی جذب ہو جائے۔ نیز دودھ، پنیر، خالص گیہوں کے آٹے کی روٹی اور عمدہ قسم کا گھی استعمال کیا جائے۔ جو خاندان عادتاً تلوں کا یا سرسوں کا تیل کھانے کے عادی ہیں، ان کے لیے بھی عمدہ گھی کا کام دے گا۔

کھلی ہوا اور کھیل و ورزش: اگر کھلی ہوا میں رہنا ممکن ہو تو اسے ضرور اختیار کیا جائے۔ جسمانی آرام اور جسمانی ورزش دونوں ہی ضروری ہیں۔ گھر کے کام کاج کے علاوہ اگر پیدل ہواخوری بھی ممکن ہو تو صبح یا شام کے وقت حسب حالات ضرور کی جائے۔ مگر اس کا خیال رکھا جائے کہ تھکن نہ ہونے پائے۔ جن خواتین کے صحن بڑے ہیں وہ اپنے گھر ہی میں بیڈمنٹن یا ٹیبل ٹینس بھی کھیل سکتی ہیں۔

گرم سٹز باتھ: اگر استقرار حمل یا ایام یاس کی وجہ سے ایام بند نہ ہوئے ہوں تو بندش حیض کے لیے گرم سٹز باتھ HOT SITZ BATH نہایت مفید اور کارگر نسخہ ہے۔ یہ ایک قسم کا غسل ہوتا ہے جو ٹب میں بیٹھ کر لیا جاتا ہے۔ ایک معمولی ٹب لے لیا جائے، اُسے آٹھ انچ تک خوب گرم پانی سے بھر دیا جائے۔ اس ٹب میں مریضہ اس طرح عرضاً بیٹھ جائے کہ ناف اور نصف رانوں تک کا حصہ تو پانی کے اندر رہے اور باقی حصۂ جسم مثلاً بالائی دھڑ ٹانگیں اور پاؤں پانی سے باہر رہیں لیکن وہ کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح لپٹے ہوئے رہنے چاہییں۔ اس گرم پانی کے ٹب میں بیس منٹ تک رہیں لیکن یہ خیال رہے کہ ٹب کے پانی کا درجۂ حرارت کم نہ ہونے پائے۔ لہٰذا ایک کیتلی میں قریب ہی پانی گرم ہوتا رہے تاکہ جیسے ہی ٹب کے پانی کا درجۂ حرارت کم ہونے لگے، اس میں مزید گرم پانی ملا کر درجۂ حرارت کو قائم رکھا جا سکے۔ ململ کے کپڑے میں دو تولے گل بابونہ کی پوٹلی بنا کر اگر گرم پانی میں ڈال دی جائے اور اس پانی سے یہ ٹب کا غسل لیا جائے تو اور بھی زیادہ مناسب ہے۔ اس غسل کا صحیح وقت رات کو سوتے وقت ہے۔ دو ہفتے تک ہر روز رات کو لے لینا کافی ہوگا۔ یہ خیال رہے کہ ٹب سے نکلنے کے بعد جسم کو تولیے سے خوب اچھی طرح خشک کر لیا جائے اور بعدہٗ سونے کے لیے بستر میں لیٹ جایا جائے۔

قبض: قبض اگر ہو تو اس کا فوری تدارک کیا جائے اور اس کے ازالے کے لیے دوا کے بجائے غذا ہی سے کام لیا جائے تو زیادہ مناسب ہے۔ غذا میں بے چھنے آٹے کی روٹی، اور سبز پتے دار ترکاریوں کا زیادہ استعمال رفع قبض کے لیے کافی ہوگا۔ اگر وہ غذا استعمال کی گئی ہو جس کی شرح میں ہدایت دی گئی ہو تو رفتہ رفتہ قبض جاتا رہے گا، لیکن اگر قبض سخت ہو اور فوری طور پر اس غذا کے نتیجے میں بھی قبض رفع نہ ہو تو مندرجہ ذیل روغنوں کو میری بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق تیار کر کے استعمال کیا جائے۔ غذا اور یہ تیار کردہ روغنوں کا مرکب سخت سے سخت قبض کو رفع کر دے گا۔

روغن بادام شریں ۵ تولے۔ روغن زیتون ۵ تولے۔ روغن بید انجیر (کاسٹرائل) ۵ تولے۔ پیرافین لیکوئڈ ۵ تولے۔ ان تمام روغنوں کو ڈیڑھ سیر گائے کے خالص دودھ میں ملا کر اتنی دیر تک آگ پر پکایا جائے کہ دودھ کا کھویا بن جائے۔ اس کے بعد تیل کو نتھار کر ایک شیشی میں سنبھال کر رکھ لیا جائے۔ اور روزانہ رات کو ایک تولے کے بقدر (ایک بڑا چمچہ یا دو چھوٹے چمچے چائے والے) ایک پیالی گرم دودھ میں ملا کر پی لیا جائے۔ سخت قبض میں پندرہ روز تک اسے مسلسل استعمال کریں۔ انشاءاللہ رفع قبض میں نہایت مجرب ثابت ہوگا۔

بعض نوجوان لڑکیاں اور خواتین ماہواری ایام سے گھبرا کر احتباس الطمث کو پسند کرنے لگتی ہیں اور اس کا علاج نہیں کراتیں۔ ان کے دماغ میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ ایام ہوں گے تو کثرت حیض اور اس سے متعلق دوسری شکایات سے بھی سابقہ پیش آئے گا اور ایام نہ ہوں گے تو ان سب شکایات سے نجات مل جائے گی۔ یہ ذہنیت قطعی غلط ہے۔ ہم نے تو اپنی معالجاتی زندگی میں آج تک کوئی ایسی مریضہ نہیں دیکھی جس کے ایام ماہواری قبل از وقت بند ہو گئے ہوں اور وہ صحت مند بھی ہو۔ ایسی خواتین کو کوئی نہ کوئی روگ لگا ہی رہتا ہے اور جب تک ماہواری ایام باقاعدگی کے ساتھ شروع نہیں ہو جاتے ان شکایات سے انھیں نجات نہیں ملتی۔

باقی آئندہ

موسمِ بہار

شاد عارفی

"چشمِ بینا"، کو صَدا دیتا ہے جلوا آج کل
کفر ہے بعد از اذانِ فجر سونا آج کل

صبح دم گاتی ہے جب رَہ رَہ کے شاما آج کل
چونک پڑتا ہے "ٹہلنے کا تقاضا"، آج کل

"نیند کے ماتے" "مناتے ہیں سویرا" آج کل
"خوابِ غفلت" بھی "نہالیتا ہے گنگا" آج کل

اُلفتوں کو سہل ہے "تسکینِ سودا" آج کل
شاعرِ بیمار ہو جاتا ہے اچھا آج کل

نیم کے پھُولوں کی خوشبو، پاکھروں کی تازگی
سَیر کو دل کش بنا دیتی ہے گویا، آج کل

لے گئی تھی لُوٹ کر جوبن، جن آموں کا بہار
"بَور" نے اُن کو اُڑھایا ہے دوشالا آج کل

جذب ہو جاتا ہے غنچوں میں زرِ گُل کے لیے
ٹوٹتا ہے آسماں سے جو سِتارا آج کل

اِن دِنوں ہیں "قائلِ مُشکِ ختن" جھینپے ہوئے
ہر سرس کا پھُول ہے، اک "مُشکِ نافا" آج کل

آپ چلتے جائیں گے، منظر بدلتے جائیں گے
کیف بخشے گا نظارے پر نظارا آج کل

ڈھاک بھی جوبن پہ ہے، کچنال بھی نوخیز ہے
اور یہ سب کیا ہے؟ فطرت کا تقاضا، آج کل

موسمِ گُل نے بڑھا دی عشقِ وارفتہ کی بات
"حُسنِ دلجو" بھی نکل جاتا ہے تنہا آج کل

پی رہا ہوں شاد کوسی[1] کے کنارے بیٹھ کر
میرے سر ہے اپنی بدنامی کا سہرا آج کل



[1] وہ دریا، جس کے کنارے رام پور آباد ہے۔



لیٹے لیٹے ورزش

لیجیے اس اشاعت میں سُست سے سُست شخص کے لیے بھی چند ورزشوں کا ایک مختصر کورس دیا جا رہا ہے جسے آپ صبح آنکھ کھلتے ہی لیٹے لیٹے کر سکتے ہیں — جسمانی ورزشوں کا یہ "کورس" ہماری خواتین کے لیے تو سب سے زیادہ موزوں ثابت ہوگا۔ یہ بے چاریاں تو دن کے وقت بے شمار معاشرتی مجبوریوں کی وجہ سے ورزش، پیدل ہواخوری وغیرہ کا تصور تک نہیں کر سکتیں۔ چناں چہ ان کے لیے تو یہ نعمتِ غیر مترقبہ ثابت ہوگا۔

یہ ورزشیں آپ کے جسم کے ایک ایک خلیہ کو ہوشیار و بیدار کر دیں گی اور سارے جسم کے اندر ایک گونہ پھرتی و چستی کی لہر دوڑا دیں گی۔ اس لیے کہ ورزش کے ذریعہ دورانِ خون بہتر ہو جائے گا اور اس طرح گویا آپ اپنے جسم کے ہر حصے کو مناسب و مطلوبہ غذا فراہم کرنے کا بہترین انتظام کر دیں گے۔

خدا کا شکر ادا کیجیے کہ آپ اس قابل تو ہیں کہ ہاتھ پیر ہلا سکتے ہیں، لہٰذا انھیں ہلائیے اور اپنے اندر حقیقی زندگی کا ثبوت دیجیے۔

ان ورزشوں کا کورس شروع کرنے سے پہلے یہ دیکھ لیجیے کہ آپ کے کمرے میں ہوا کی آمد و رفت صحیح ہو۔ اس کے بعد آٹھ اونس یا پاؤ سیر خوب گرم پانی پیالی یا گلاس میں چائے کی طرح آہستہ آہستہ پی لیجیے، اس کے فوراً بعد تازہ پانی کا ایک دوسرا گلاس (اس میں بھی پاؤ سیر پانی ہو) پی لیا جائے۔ اگر گرم پانی میں تھوڑے لیموں کا رس ملا لیا جائے تو اور بھی اچھا ہے۔ بہر حال اگر گرم پانی کرنے میں کچھ دشواریاں ہوں تو اس صورت میں تازہ پانی کے ہی دو گلاس پی لیے جائیں۔

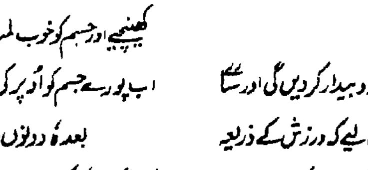
سرہانے سے تکیہ نکال دیجیے اور رضائی بھی پلنگ کے ایک طرف رکھ دیجیے۔

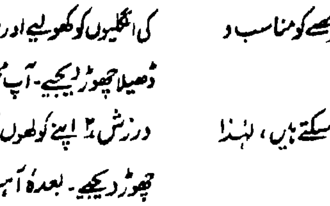
ورزش ۱: پہلے ٹانگوں کو لیجیے۔ ایک ایک ٹانگ سے خوب انگڑائی لیجیے۔ یعنی ہر ایک ٹانگ کو اس طرح کھینچیے کہ وہ پنجوں اور ایڑی تک خوب کھنچ جائے اور کھینچتے وقت انگڑائی کی طرح ان میں بل بھی پڑ جائے تو اچھا ہے (آپ نے چھوٹے بچوں کو لیٹے لیٹے انگڑائی لیتے دیکھا ہوگا تو آپ اسے نہایت آسانی سے سمجھ لیں گے)۔ اس طرح نیند کی سُستی فوراً اتر جائے گی۔

اب دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لے جائیے اور انھیں اوپر کی طرف خوب کھینچیے اور جسم کو خوب لمبا تصور کیجیے۔ پہلے ٹانگوں کو اوپر سے نیچے کی جانب کھینچا تھا، اب پورے جسم کو اوپر کی طرف کھینچیے۔

بعدہٗ دونوں ہاتھ شانوں کے متوازی پھیلائیے اور انھیں بھی کھینچیے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کو کھولیے اور بند کیجیے۔ اس طرح پورے جسم سے انگڑائی لیجیے اور آخر میں ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ آپ محسوس کریں گے کہ پورے جسم میں خون تیزی سے دوڑنے لگا ہے۔

ورزش ۲: اپنے کولھوں کے نیچے اپنا تکیہ رکھ لیجیے اور ہاتھ پیر اور سارا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بعدہٗ آہستہ آہستہ اندر سانس لیجیے اور ناف سے نیچے کے حصۂ شکم کو اندر کی طرف اتنا پچکائیے کہ آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ اب یہ کمر سے لگ جائے گا۔ پھر اسے آہستہ آہستہ واپس لے آئیے۔ شروع میں اسے چھ مرتبہ کیجیے پھر رفتہ رفتہ بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔ اس ورزش سے یہ فائدہ ہے کہ اگر پیٹ بڑھا ہوا ہے تو وہ کم ہونے لگے گا اور تنفس جاتا رہے گا۔





ورزش ۳: بستر پر چت لیٹے لیٹے دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ سیدھا اوپر کی طرف آہستہ آہستہ اٹھائیے یہاں تک کہ وہ ۹۰ درجے کا زاویہ بنانے لگیں پھر واپس لے آئیں گھٹنوں میں خم نہ ہونے پائے۔ شروع میں ذرا سی دقت ہوگی، دو تین دن کے بعد آپ سہولت کے ساتھ ٹانگیں اوپر سیدھی اٹھا سکیں گے۔ شروع میں چھ مرتبہ

کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔

ورزش ۴ بستر پر چت لیٹے لیٹے۔ فقط گردن کو دائیں اوپر کی طرف اٹھائیے اور واپس نیچے رکھ دیجیے اس طرح کہ دونوں شانے گردن کے ساتھ نہ اٹھیں۔ شروع میں چھ مرتبہ کریں اور بڑھا کر بارہ تک لے جائیں

ورزش ۵ بستر پر چت لیٹے لیٹے۔ دونوں ٹانگیں باری باری سے اٹھائیں اور انھیں سائیکل کی طرح چلائیں۔ پہلے دائیں ٹانگ سے شروع کریں اور اتنی دیر چلائیں کہ ہلکی سی تھکن محسوس ہونے لگے۔ اسے واپس نیچے لے جائیں اور بائیں ٹانگ اٹھائیں اور اسے سائیکل کی طرح چلائیں اتنی مرتبہ کہ ہلکی سی تھکن محسوس ہونے لگے۔ مرد دونوں ٹانگوں سے بہ یک وقت بھی سائیکل چلا سکتے ہیں۔ لیکن عورتوں کو ایک ٹانگ سے باری باری ہی چلانی چاہیے۔ ورنہ ان پر زیادہ زور پڑ جائے گا۔

ورزش ۶ بستر پر چت لیٹے لیٹے دونوں ہاتھوں کو کہنیوں پر سے موڑیے اور دونوں پہلوؤں میں رکھیے۔ بعدہٗ پہلے بایاں گھٹنہ اٹھا کر دائیں ہاتھ کی کہنی سے چھوئیے اور اسے ابتدا میں چھ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔ اس کے بعد دایاں گھٹنہ اٹھا کر بائیں ہاتھ کی کہنی سے چھوئیے اور اسے بھی ابتدا میں چھ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔

ورزش ۷ پیٹ کے بل اوندھے لیٹیے۔ پہلے دائیں ٹانگ کو اٹھا کر کولھوں سے چھوئیے۔ شروع میں دقت ہوگی اور پاؤں کولھوں کو نہ چھو سکے گا۔ آپ اس کی فکر نہ کیجیے۔ دو چار روز میں خود بخود آپ کا پاؤں کولھوں کو چھونے لگے گا۔

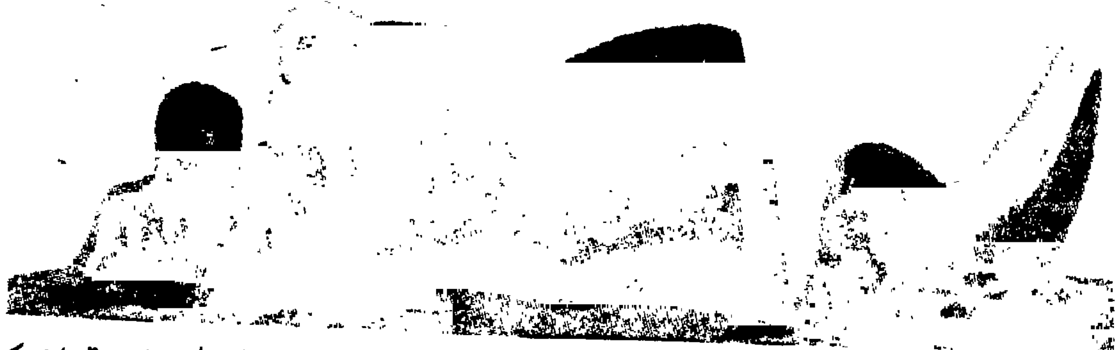
پھر بائیں ٹانگ کو اٹھا کر کولھوں سے چھوئیے۔ ہر ٹانگ سے شروع میں چھ مرتبہ کیجیے پھر اس تعداد کو بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔

ورزش ۸ بستر پر چت لیٹے لیٹے۔ اپنے دونوں پاؤں اوپر کے قریب لا کر جوڑ لیجیے اور انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ پھر دونوں پاؤں [illegible] کو بار بار [illegible] تاوقتیکہ پاؤں دونوں کے کنارے بستر سے چھونے لگیں۔ پھر انھیں سیدھا کر لیجیے۔ ابتدا میں چھ مرتبہ بہ یک وقت دونوں پاؤں سے کیجیے اور رفتہ رفتہ اس کی تعداد بڑھا کر بارہ تک لے جائیے۔

ورزش ۹ بستر پر چت لیٹے لیٹے۔ شہادت کی انگلی سے پہلے اپنا دایاں نتھنا بند کر لیجیے اور آہستہ آہستہ سانس اندر لیجیے اور جب اندر مزید سانس کی گنجائش نہ رہے تو سانس باہر نکال دیجیے اور اس کے ساتھ ہی سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے پھر بایاں نتھنا بند کر لیجیے اور اس طرح آہستہ آہستہ اندر سانس لیجیے اور سانس باہر نکال کر سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ دونوں نتھنوں سے چھ چھ مرتبہ اس طرح کیجیے۔ صبح کے علاوہ اسے دن میں دو تین بار جب فرصت کیا جا سکتا ہو۔ کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر تازہ ہوا میں بھی کیا جا سکتا ہو اور صحن میں کھڑے ہو کر کھلی ہوا میں بھی کیا جا سکتا ہے الغرض اسے لیٹے، بیٹھے اور کھڑے ہر طرح کیجیے۔ اس سے سارے جسم میں تازگی کی ایک لہر دوڑ جائے گی۔

ان نو ورزشوں کے بعد آپ اپنے سارے جسم میں ایک گونہ چستی اور توانائی محسوس کریں گے اور بستر سے اٹھنے کے بعد تمام دن کمزوری کا احساس تک بھی نہ آئے گا۔





بیری بیری

سوال :- بیری بیری (BERIBERI) کیا بیماری ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ مرض بعض غذائی کمیوں کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ براہِ کرم اس مرض کے متعلق ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں روشنی ڈالیے۔

(عزیز الدین۔ علی گڑھ)

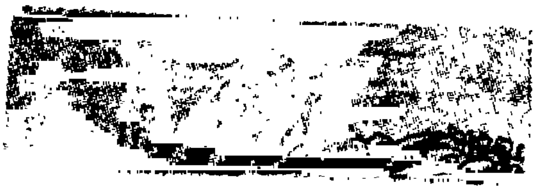


جواب :- مرض "بیری بیری" تہذیب جدید کی برکتوں میں سے ایک برکت ہے۔ طب قدیم کی کتابوں میں یہ مرض امراض مدوّنہ کی فہرست میں نہیں ملتا۔ اس کا سبب غالباً یہ ہے کہ آج سے ایک صدی قبل لوگوں کی عام غذا، خاص طور پر مشرق میں گیہوں کا بے چھنا آٹا (جو ہاتھ یا بیل کی چکی پر پسا ہوا ہوتا تھا) چھلکوں دار دالیں اور سبزیاں ہوتی تھیں۔ چاول جو استعمال ہوتا تھا وہ مشین سے صاف کیا ہوا نہیں ہوتا تھا۔ یہ سیدھی سادی غذا جس ملک و قوم میں استعمال ہوگی وہیں کبھی یہ مرض نہیں ہو سکتا اس لیے کہ اس غذا میں وٹامن بی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے اور یہ مرض اس حیاتین کی کمی کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔

علامات

مرض بیری بیری میں ایک شخص کے عصبی تنوں میں التہابی کیفیت و کمزوری واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کی قوت حرکت و حس دونوں میں ایک گونہ اختلال واقع ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کی عام جسمانی کمزوری کے ساتھ ٹانگیں غیر معمولی طور پر کمزور ہو جاتی ہیں، گوشت گھلنے لگتا ہے اور بیشتر مریض جزوی فالج کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اور اکثر کو استسقا کی شکایت ہو جاتی ہے اور قلب سے متعلق اعصاب بھی بری طرح متاثر ہو جاتے ہیں جس کے باعث اچانک حرکتِ قلب بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

علاج :- وٹامن بی کمپلیکس کی حامل غذائیں اس مرض میں نہایت ضروری ہیں۔ خمیر (یسٹ) کی بنی بنائی ٹکیاں بھی بازار میں ملتی ہیں۔ جگر (کلیجی) کا آدھ پاؤ روزانہ استعمال، گیہوں کا بے چھنا آٹا، مونگ اور چنے کی چھلکوں والی دال، بھیڑ، بکری یا گائے کا تازہ گوشت، گردہ، لبہ اور جگر کا شوربہ یخنی، سبز پتے دار ترکاریاں، تازہ دودھ اور انڈے۔ ان غذاؤں میں سے بیشتر کا یومیہ استعمال اس مرض سے نجات دلا دیتا ہے۔



وٹامن "بی"

سوال :- کیا یہ ممکن ہے کہ آئندہ "ہمدرد صحت" کی اشاعت میں آپ یہ بتائیں کہ وٹامن بی کمپلکس (VITAMIN B. COMPLEX) ہمارے نظام جسمانی میں کیا کام کرتا ہے اور یہ کہ ہماری غذا میں جب یہ کم ہو جاتا ہے تو اس سے کیا نقصانات پیدا ہوتے ہیں؟ میں ممنون ہوں گا اگر آپ اس وٹامن کے متعلق یہ بھی بتا دیں گے کہ یہ کون کون سی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

سلیم الزمان۔ لاہور

جواب :- وٹامن بی کمپلکس کا تو پورا خاندان ہے۔ اس کی اب تک بارہ تیرہ اولادیں ہو چکی ہیں۔ لیکن ہم آپ کو اس کے "والدین" ہی کی حد تک تعارف کرانے پر اکتفا کریں گے کہ اگر ان سے واقفیت بہم پہنچائی اور انہیں برت لیا تو گویا اس کے پورے خاندان سے واقف ہو گئے اور اس کے تمام افراد کو برت

لیا۔ استعارہ کی زبان چھوڑ کر گفتگو کی جائے تو اس کی دو بڑی قسمیں ہوتی ہیں ایک وٹامن بی یا تھیامن کہتے ہیں اور دوسری کو وٹامن بی یا ربافلاوِن کہتے ہیں



وٹامن بی یا تھیامن :- اگر یہ حیاتین بی کسی میں کم ہو جائے یا موجود نہ رہے تو اسے مرض بیری بیری ہو جاتا ہے، اس کی بھوک جاتی رہتی ہے سوء ہضمی کی شکایت ہونے لگتی ہے، قبض اور آنتوں کی کچھ دوسری شکایات بھی ہونے لگتی ہیں، اس کا وزن گرنے لگتا ہے، نشو و نما رک جاتا ہے، حرکاتِ قلب سست پڑ جاتی ہیں، عصبی عوارض کے ساتھ ساتھ شکر و نشاستہ جزو بدن نہیں ہوتا۔

وٹامن بی یا ربافلاوِن :- اگر یہ حیاتین بی کسی میں کم ہو جائے یا موجود نہ رہے تو اس کے ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں، بصارت کو نقصان پہنچ جاتا ہے، ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور عام جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے اور ایسا شخص بیماریوں کا مقابلہ کرنے سے قاصر رہتا ہے، نیز اس کی جلد خراب ہونے لگتی ہے اور عصبی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ وٹامن بی یا تھیامن حسبِ ذیل غذاؤں میں نسبتاً زیادہ پایا جاتا ہے اور جس ترتیب و تدریج سے یہ غذائیں یہاں درج کی جا رہی ہیں اسی تدریج سے ان میں یہ حیاتین پایا جاتا ہے یعنی شروع والی غذاؤں میں سب سے زیادہ اور سب سے بعد والی میں سب سے کم۔

خالص گیہوں کا آٹا۔ گیہوں کا دلیا، جگر، مٹر، باقلا، مونگ پھلی، دودھ خالص، سنگترہ، پتے دار ترکاریاں جیسے شلغم، چقندر، مولی، پالک، خرفہ، چولائی، سرسوں اور رائی کا ساگ، کرم کلہ، سلاد اور انڈا۔

وٹامن بی یا ربافلاوِن، حسبِ ذیل غذاؤں میں نسبتاً زیادہ پایا جاتا ہے اور جس ترتیب و تدریج سے یہ غذائیں یہاں درج کی جا رہی ہیں اسی تدریج سے ان میں یہ حیاتین بھی پایا جاتا ہے یعنی شروع میں لکھی ہوئی غذاؤں میں سب سے زیادہ اور آخر میں لکھی ہوئی غذاؤں میں سب سے کم۔

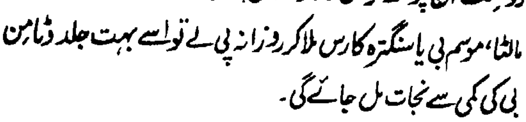
جگر، دودھ، سبز پتے دار ترکاریاں، کریم نکلا ہوا دودھ، گائے کا گوشت، آلوچہ آلو بخارا، مٹر، انڈا، بھیڑ بکری کا گوشت، پنیر۔

ان مندرجہ بالا غذاؤں میں سے جتنی غذائیں بھی روزانہ استعمال میں لائی جا سکتی ہیں انھیں استعمال میں لائیں اور وٹامن بی کی یومیہ جسمانی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے حسب ذیل مقداروں میں استعمال کیا جائے:-

خالص گیہوں کا آٹا پاؤ سیر۔ دلیا آدھ پاؤ، دودھ پاؤ سیر سے آدھ سیر۔ جگر آدھ پاؤ۔ گائے یا بھیڑ بکری کا گوشت آدھ پاؤ، سبز پتے دار ترکاریاں پاؤ سیر۔ مٹر آدھ پاؤ، پنیر آدھی چھٹانک۔ کریم نکلا ہوا دودھ آدھ پاؤ، آلوچہ و آلو بخارا ۵ عدد، مونگ پھلیاں ۲۵ سے ۳۰ عدد تک، انڈا ایک عدد۔ ان کے علاوہ چنے کی دال۔ لال چاول جنھیں مشین سے صاف نہ کیا گیا ہو، مونگ کی دال، جئی، چلغوزہ، پستہ، بھنڈی، آم و پیاز بھی استعمال کی جا سکتی ہے اس لیے کہ ان میں بھی وٹامن بی کسی نہ کسی مقدار میں ضرور پائے جاتے ہیں۔

قدرت اپنے کاموں میں جس قدر کفایت شعار واقع ہوئی ہے اس کا اندازہ اس امر سے لگا سکتے ہیں کہ ان تمام غذاؤں میں جن میں وٹامن بی کمپلکس پائے جاتے ہیں ضروری حد تک دوسرے حیاتین و معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں یعنی ان حیاتین کی یومیہ جسمانی ضرورت حاصل کرنے کے لیے آپ کو کچھ دوسری غذاؤں کے لیے سرگرداں رہنے کی ضرورت نہ پڑے گی بلکہ بڑی حد تک ان ہی غذاؤں سے وہ حیاتین و معدنی نمکیات بھی آپ کو مل جائیں گے۔

وٹامن بی کمپلکس کی حامل غذاؤں میں جگر کو سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ اگر اس حیاتین کی کمی کا مریض روزانہ آدھ پاؤ جگر کلیجی، کچوک کر اور ایک دو منٹ آنچ پر رکھ کر اس کا تازہ رس نکال لے اور اس میں ہم وزن ٹماٹر، مالٹا، موسمی یا سنگترہ کا رس ملا کر روزانہ پی لے تو اسے بہت جلد وٹامن بی کی کمی سے نجات مل جائے گی۔



سونا اور نفخ

سوال :- (۱) کیا آپ اس مسئلے میں رہنمائی فرمائیں گے کہ کس پہلو پر سونا چاہیے۔ دائیں پہلو پر یا بائیں پہلو پر؟

(۲) کیا یہ ممکن ہے کہ ایک شخص اسّی سال کی عمر کو پہنچ جائے اور اسے کسی مرحلے پر بھی معدے اور آنتوں کے نفخ سے سابقہ پیش نہ آئے۔ میرا اپنا تجربہ تو یہ ہے کہ مرد و عورت دونوں ہی صنفیں ہر عمر میں اس مرض کا شکار رہتے ہیں۔

امرناتھ - جالندھر

جواب:- (۱) عام طور پر یہ بات محقق اور تسلیم شدہ ہے کہ دائیں پہلو سے سونا زیادہ بہتر ہے اس لیے کہ اس پہلو سے سونے کی وجہ سے قلب کی حرکات پر کسی قسم کا دباؤ نہیں پڑتا اور وہ زیادہ آزادی کے ساتھ کام کرتا رہتا ہے۔

(۲) نفخ جیسی رائج ہے بات کی تین علامت ہے کہ معدے یا آنتوں میں سڑن (FERMENTATION) پیدا ہو رہی ہے جو بیشتر ایک مرضی کیفیت ہے اس کا بنیادی سبب قبض ہے اور اس کا تدارک مناسب غذاؤں کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جیسے سبز پتے دار ترکاریاں موز، منقّی اور گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی وغیرہ۔ چنانچہ جن لوگوں کے معدے اور آنتوں کا فعل ٹھیک ہے اور وہ ہمیشہ خوب چبا کر غذا کھانے کے عادی ہیں انھیں کبھی نفخ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ آج کل سو میں دو چار ہی ایسے افراد ہوں گے جن کو نفخ کی شکایت کبھی نہ ہوتی ہو اس لحاظ سے دیکھا جائے تو آپ کا تجربہ کچھ زیادہ غلط بھی نہیں ہے۔



سفید بال

سوال:- ... ۱۹۵۸ء میں ہمدرد صحت میں "کیا آپ کے سر کے بال سفید ہیں" کے زیر عنوان ایک مضمون شائع ہوا تھا۔ اس سے متعلق بعض طالبین نے چند خطوط میں چھ سات چیزوں کے متعلق دریافت کیا تھا۔ شروع میں تو یہ سوچا تھا کہ چند ہی لوگوں نے پوچھا ہے ان کو انفرادی طور پر خطوط لکھ کر جواب دے دیا جائے مگر اب ان خطوط کی تعداد زیادہ ہو چکی ہے اور نہیں کہا جا سکتا کہ یہ تعداد کہاں تک پہنچ جائے گی۔ لہٰذا مناسب یہی خیال کیا کہ ان خطوط میں جن امور پر مضمون ... وضاحت چاہی ہے ان کی وضاحت ہمدرد صحت ہی کے ذریعہ کر دی جائے۔

(۱) چھاچھ کیا چیز ہوتی ہے؟ اسے بتائیے

(۲) راب کسے کہتے ہیں۔ براہ کرم ذرا اسے بھی سمجھا دیجیے۔

(۳) جوانہ گندم کیا چیز ہے؟ کیسے بنتی ہے یا بازار میں ملتی ہے تو کس نام سے ملتی ہے؟

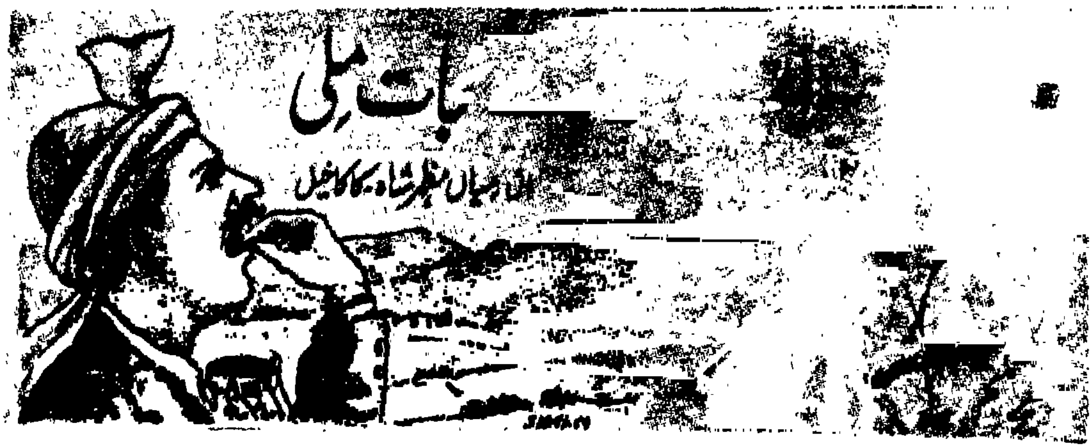
(۴) ہڑ بہیڑہ، آملہ، بھنگرہ میں سفید بالوں کو سیاہ کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ اگر ہوتی ہے تو انھیں کس طریقہ سے استعمال کیا جائے؟

جواب:- چھاچھ دودھ سے دہی جما کر تیار کی جاتی ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو دودھ کا دہی جما لیا جائے۔ صبح رئی سے اسے بلو کر مکھن نکال لیا جاتا ہے بلوتے وقت گرمی میں اس میں ٹھنڈا پانی ڈالتے رہتے ہیں اور جاڑے میں گرم پانی ملاتے رہتے ہیں اس لیے مکھن نکلنے کے بعد پانی ملتے ملتے دہی خاصا پتلا ہو جاتا ہے اس کو چھاچھ کہتے ہیں۔ یہ چھاچھ آنتوں کے چپچپی جراثیم مارنے میں بے مثال ہے اور ضعف امعاء کے لیے نہایت ہی عمدہ دوا کا کام دیتی ہے۔

(۲) **راب:** اب بھی دیسی طریقہ پر جہاں کھانڈ اور بورہ بنائی جاتی ہے وہاں یہی کیا جاتا ہے کہ سب سے پہلے گنے کے رس کو پکا کر گاڑھا کر لیا جاتا ہے بعدہٗ اسے مٹکوں میں بھر کر چند روز تک رکھتے ہیں۔ اس میں ایک قسم کا دانہ سا پڑ جاتا ہے یہی چیز راب ہے۔ اس راب سے ایک خاص طریقہ سے دانہ دار کھانڈ سفوف کی شکل میں الگ کر لی جاتی ہے اور شیرہ الگ کر لیا جاتا ہے۔ یہ شیرہ بھی راب ہی ہوتا ہے اسی سے حقہ پینے کا تمباکو بھی بنایا جاتا ہے اور اسے کھایا بھی جاتا ہے اس میں کیلسیم و فولاد اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

(۳) **جوانہ گندم:** مضمون نگار نے جس دوا کا نام جوانہ گندم لکھا ہے وہ مغز گندم کا مجوزہ نام ہے۔ یہ مالٹ کا مترادف ہے۔ مالٹ کو عام طور پر جو سے حاصل کیا جاتا ہے۔ مضمون متعلقہ میں اسے گیہوں کے ساتھ مخصوص کیا ہے۔ بہرحال اسے جو سے نکالا جائے یا گیہوں سے اس کا طریق تیاری ایک ہی ہے۔ یعنی گیہوں یا جو کو پانی سے تر کر کے ایک پوٹلی میں باندھ کر رکھا جاتا ہے یہاں تک کہ اس میں کوا پھوٹنے لگتا ہے۔ اب اسے بھاڑ میں بھون کر خشک کر لیا جاتا ہے یہی مالٹ یا جوانہ گندم ہے۔ اس کا استعمال وٹامن بی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

(۴) **ہڑ بہیڑہ، آملہ اور سیاہ بھنگرہ** میں بالوں کو سیاہ کرنے کی خاصیت موجود ہے اور انھیں اس مقصد کے لیے کھانے کی دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور لگانے کی دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے جیسے سر میں ڈالنے کا تیل وغیرہ۔



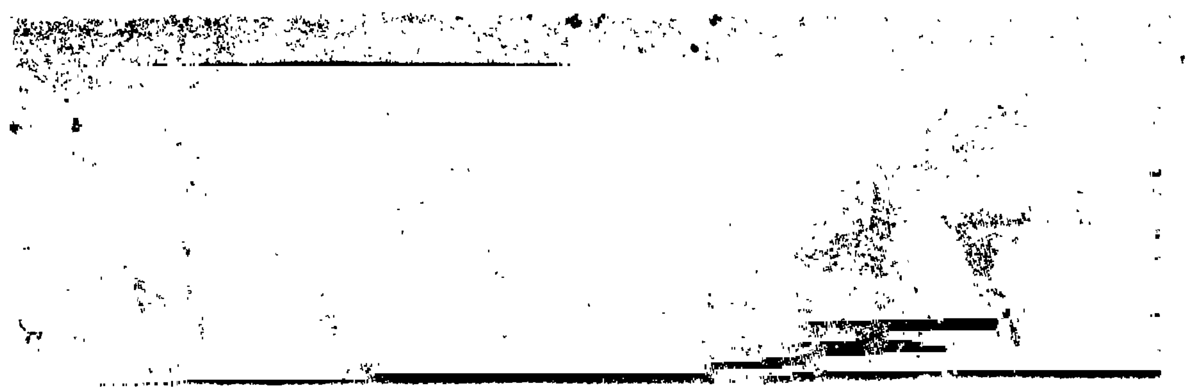
نجات ملی

الٰہی میاں مظہر شاہ ۔ کاکاخیل

بچپن میں خراب لڑکوں کی صحبت میں بیٹھنے کی وجہ سے مجھے تمباکو کا نسوار کھانے کی بری عادت پڑ گئی تھی۔ یہ ایک مسلّم امر ہے کہ نسوار کھانا نہایت ہی غلیظ اور مکروہ عادت ہے۔ اور مجھے ہوش سنبھالنے کے بعد اس امر کا بے حد افسوس ہوا۔ کئی بار کوشش کی کہ اس مذموم عادت سے چھٹکارا ملے۔ مگر کامیابی نہیں ہوئی۔ ہر وقت منہ میں نسوار لیے پھرنا اور جگہ جگہ فرش پر تھوکنا مجھے قطعاً پسند نہ تھا۔ مگر کیا کیجیے یہ ایک لاعلاج مرض تھا جس کی دوا کسی کے پاس نہ تھی۔ بعد میں مجھے عالموں اور بزرگوں کی صحبت میں بیٹھنا بھی نصیب ہوا۔ مگر اس نامعقول شئے کے استعمال نے مجھے کہیں کا نہ رکھا۔ اس کی وجہ سے مجھے اُن بزرگوں اور عالموں کی محفل میں جاتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس ہوتی تھی اور اسے دور کرنے کے لیے میں نے ایک طریقہ یہ ایجاد کیا۔ کہ کسی مہذب محفل میں نسوار کی بجائے سگریٹ سے دل بہلاتا رہا۔ اس طرح نسوار کی عادت کو کسی قدر تسکین مل جاتی تھی اور جب بھی وہاں سے نکلنے کا موقع ملا تو بس مزے سے نسوار کی ڈبیہ نکال کر منہ میں بڑی سی چٹکی ٹھونس لی۔

میں اگرچہ اس قبیح عادت سے بہت ہی تنگ آگیا تھا۔ مگر چھٹکارا کسی صورت میں بھی ممکن نہ تھا۔ کئی بار ارادہ کیا کہ اب کے دفعہ اس غلیظ شئے کو منہ بھی نہ لگاؤں گا مگر واہ رے عادت! کہ ایک دن بھی یہ خواب شرمندۂ تعبیر نہیں ہوا اور یہ بری عادت گئی پر نہ گئی۔ آخر خوش قسمتی سے میری زندگی میں ایک دن ایسا بھی آیا کہ اس مذموم شئے کے پھندے سے ہمیشہ کے لیے نجات ملی۔ یہ ایک دلچسپ اور ہنسا دینے والی کہانی ہے۔ مگر ہے حقیقت — یقیناً یہ میری زندگی میں ایک خوش آئند انقلاب کا دن تھا جس نے مجھے اس مصیبت سے نجات دلائی۔ جو میں کبھی نہیں بھول سکتا۔ ہوا یہ کہ ایک دن ہمارے ہاں ایک معزز سفید ریش بزرگ تشریف لائے۔ میں نے ان کی خوب خاطر مدارت کی اور اپنے مردانے میں نہایت عزت کے ساتھ بٹھایا۔ باتوں باتوں میں جب دیر ہو گئی تو پھر اس مذموم عادت کو پورا کرنے کے لیے جی چاہا میں نے چپکے سے آنکھ بچا کر ایک بڑی سی چٹکی نسوار کی منہ میں رکھ لی اور ان کے ساتھ باقاعدہ مصروف گفتگو تھا۔ باتوں باتوں میں وہ بزرگ میرے قریب کھسک گئے۔ اور لاپروائی کی حالت میں ان کی ایک بات کا جواب دینے کے لیے جب میں منہ کھول رہا تھا۔ تو میرے منہ سے تھوک کافی مقدار میں نکل کر ان کے صاف ستھرے کپڑوں پر آ رہا۔ سراسیمگی کی حالت میں میرے منہ سے ادھ نکلی اور مارے شرم کے پسینے پسینے ہو گیا۔ یہ بھی اچھا ہوا کہ اُن صاحب نے زبان سے تو کچھ نہ کہا مگر اپنے کپڑوں کے بجائے وہ کافی دیر تک میرا منہ تکتے رہے۔ میں نے جھٹ ان سے معافی مانگ لی۔ اور کسی بہانے سے باہر آ کر نسوار کی ڈبیہ کو اسی وقت خوب اچھی طرح توڑ دینے کے بعد دور پھینک دیا اور ساتھ ہی سچے دل سے توبہ کر لی کہ آئندہ اس قبیح چیز کا نام تک نہیں لوں گا۔ اس وقت سے لے کر آج تک میں نے دوبارہ نسوار کو منہ نہیں لگایا۔ ابتدا میں چار پانچ دن تک اگرچہ سخت تکلیف رہی۔ اس تمام عرصے میں دماغ بالکل ماؤف ہو چکا تھا۔ سوجھ بوجھ کی قوت سلب ہو گئی تھی۔ اور ذرا سی بات پر بہت جلد غصہ آجاتا تھا۔ مگر کچھ دنوں بعد طبیعت آہستہ آہستہ سنبھل گئی اور حالت معمول کے مطابق ہوئی۔ اب — اب خدا کے فضل سے چھ سال ہوئے کہ اس قبیح عادت سے بالکل چھٹکارا پا چکا ہوں۔ خدا کرے کہ میری طرح ہر ایک شخص زندگی کو تباہ کر دینے والی منشی اشیاء کے استعمال سے نجات پالے۔

ہمدرد صحت کے متعلق ہم آپ کے مشوروں کا خیر مقدم کریں گے ۔ اپنی رائے لکھیے ۔



منصور پور کے بنجارے اپنے چھوٹے چھوٹے لیکن مضبوط ٹٹوؤں کی پیٹھ پر چاولوں کی بوریاں لاد کر قریب کے قصبے میں جانے کے لیے تیار کھڑے تھے۔ ان کے کھیت ترائی کے علاقے میں جنگل کے قریب واقع تھے۔ اور پانی کی افراط کے باعث ان میں دھانوں کی فصل بہت تھی۔ منصور پور ایک بالکل نوآباد موضع تھا۔ جسے شیردل اور محنتی کسانوں نے ایک عرصہ دراز تک شیروں اور چیتوں سے لڑکر اور انھیں جنگل میں بھگا کر آباد کیا تھا۔ باشندوں کی کل تعداد ایک سو بیس کے قریب تھی، جن میں بچے اور عورتیں بھی شامل تھیں۔

ریل سے بہت دور ہونے کی وجہ سے انھیں اپنی پیداوار فروخت کرنے کے متعلق وہ آسانیاں حاصل نہ تھیں جو اکثر کسانوں کو حاصل ہوتی ہیں، اسی لیے ان سب نے متفقہ رائے سے یہ دستور بنالیا تھا کہ جب سب لوگ اپنے دھان کاٹ کر چاول نکال لیتے تو بچوں اور بوڑھوں کے علاوہ گاؤں کے تمام مرد اپنا ایک قافلہ بنا کر قریب کی منڈی میں اپنا مال لے جاتے اور اطمینان کے ساتھ چند روز وہاں رہ کر اسے فروخت کرتے اور واپسی میں اپنی اپنی ضرورت کی چیزیں قصبہ کے بازار سے خرید کر سب ساتھ لوٹتے۔ سال میں ایک مرتبہ یہ سفر ہوا کرتا تھا۔ اور بالعموم یہ قافلہ بیس، دن میں واپس آیا کرتا تھا۔

سالار قافلہ نے عورتوں کی طرف دیکھا جو اپنے اپنے گھروں سے نکل کر اپنے جفاکش اور دلیر خاوندوں، بیٹوں، اور بھائیوں کو رخصت کرنے کے لیے گاؤں کے سامنے والے میدان میں جمع ہوگئی تھیں۔ اس کے بعد اس نے آسمان پر ایک نگاہ ڈالی اور اپنی لمبی سی ٹوپی دار بندوق کو لاٹھی کی طرح کندھے پر رکھ کر کہا۔ "بس اب ہمیں چلنا چاہیے۔"

یہ سردار ایک بہت ہی قدآور چوڑا چکلا آدمی تھا۔ کوئی چالیس سال کی عمر ہوگی چہرے سے مردانگی اور شرافت کے آثار عیاں تھے۔ گاؤں کی سرداری اسے ورثہ کی بنا پر نہیں ملی تھی بلکہ جب ایک سے زائد بار اس نے اپنی جان خطرے میں ڈال کر دوسروں کی جانیں بچائیں تو ہر شخص اس کی تعظیم کرنے پر مجبور ہوگیا اور اپنے سچے خادم کو سب نے بالاتفاق اپنا مخدوم بنالیا۔

سردار کے منہ سے چلنے کا حکم سن کر سب نے اپنی گاڑھے کی چادریں سنبھال کر اوڑھیں۔ اور ٹٹوؤں کی باگیں ہاتھوں میں لے لیں۔ سردار کی بیوی نے، جو اپنے حسن کے لحاظ سے تمام عورتوں میں ممتاز معلوم ہوتی تھی، قریب آکر کہا۔

"اب کی دفعہ اتنی دیر نہ لگانا"

"کیوں آن کیا بات ہے کیا تمھیں بھی ڈر لگتا ہے" سردار نے مسکرا کر کہا۔

آن - ہاں نہ جانے کیوں میرے دل میں کچھ ہول سا ہو رہا ہے۔

ایک دوسرا شخص - اب تو ہم نے سارے شیر اور چیتے مار دیے ہیں اب کیوں ڈرتی ہو؟

آن - میں شیروں سے نہیں ڈرتی۔

سردار - تو پھر کیا بھوت پریت کا خوف ہے۔

آن - بھوت پریت تو مردہ ہوتے ہیں ان سے کیا ڈرنا۔ میں زندہ آدمیوں سے ڈرتی ہوں۔

سردار - تعجب ہے زندہ آدمیوں سے۔ دنیا میں ایسا کونسا زندہ آدمی ہے جسے اپنی جان دوبھر ہو اور جو تمھیں ستانے کی جرأت کرے۔

مجمع میں سے ایک اور عورت نکل کر سردار کے سامنے آئی اور اس کا اداس اور غمگین چہرہ دیکھتے ہی سردار نے کہا، "اچھا اب میں سمجھا تمھیں ڈاکوؤں کا خوف ہے۔" یہ کہہ کر ایک مستفسرانہ نگاہ آن پر ڈالی۔

آن - ہاں سنا ہے آج کل پھر ان کا کوئی گروہ آیا ہوا ہے اور کئی جگہ ڈاکے ڈال چکا ہے اس دن تم ہی نے تو سنایا تھا کہ سوناری میں ڈاکہ پڑ گیا۔ اور ڈاکوؤں نے سارے گاؤں میں آگ لگادی اور پچیس ہزار روپے لے گئے۔

سردار - ہاں ایسا ہوا تو تھا، لیکن ہمارے گاؤں میں وہ کیوں آئیں گے یہاں کیا رکھا ہے۔

غمگین عورت نے ایک ملامت آمیز سی نظر سردار پر ڈال کر کہا۔ "ہمارے گاؤں میں بھی وہ کبھی کبھی آ تو جاتے ہیں"

سردار - کریمن بہن معاف کرنا میں بھول گیا تھا۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ اس دفعہ ہم لوگ جلد سے جلد لوٹ آئیں گے۔



قافلہ روانہ ہو گیا زمین کے نشیب و فراز کی وجہ سے وہ کبھی نظروں سے پوشیدہ ہو جاتا اور کبھی پھر نظر آنے لگتا تھا یہاں تک کہ کوئی دو گھنٹے کے بعد بہت دُور اُفق پر صرف ایک غبار سا نظر آتا رہا اور پھر وہ بھی غائب ہو گیا۔ بچے ادھر ادھر کھیل کود میں مصروف ہو گئے اور عورتیں سب اپنے اپنے کام پر لگ گئیں۔

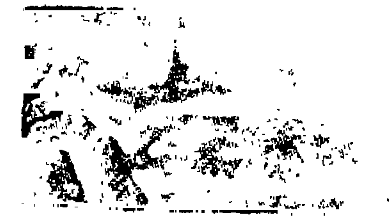
لیکن کریمن کے دل کو آج سخت صدمہ پہنچا تھا۔ آج سے بیس سال پہلے کے تمام واقعات اس کی آنکھوں کے سامنے آ گئے۔ وہ آہستہ آہستہ دبے پاؤں اس طرح کہ جیسے کسی سوتے ہوئے شخص کے بستر کے قریب جاتے ہیں ایک چھوٹی سی قبر کے پاس گئی جو اس کے گھر کے بالکل سامنے بنی ہوئی تھی۔ قبر کچی تھی اور اگر اس پہ سفیدی نہ کی ہوتی تو مٹی کا ایک ناہموار تودہ معلوم ہوتی لیکن کریمن نے اسے لیپ پوت کر ایک اچھی خاصی خوب صورت سی چیز بنا دیا تھا۔ اس کے چاروں طرف کئی کئی گز تک زمین کو صاف اور ہموار کر کے ایک چھوٹا سا باغیچہ بنا لیا تھا جس میں گیندے کے پھول اپنی بہار دکھا رہے تھے۔ باغیچے کے گرد اگرد کنیر کے درخت کسی قدر بے ترتیبی سے لگے ہوئے تھے اور ان کے سفید اور گلابی پھولوں کی مہک سے قبر کے آس پاس کی تمام فضا معطر تھی۔ بھینی بھینی خوشبو ہر آنے والے کو سکون اور خاموشی کا پیغام دیتی تھی اور بلا کسی تصنع کے طریقے پر اس قبر کا کچھ احترام سا دل میں پیدا کر دیتی تھی۔ ننھی سی قبر پر خشک نیم مردہ اور تازہ پھولوں کا اتنا انبار تھا کہ قبر تمام ڈھک گئی تھی اور اس کے سرہانے برگد کا ایک عظیم الشان درخت دن کی دھوپ اور رات کی اوس سے اس غافل سونے والے کی حفاظت کیا کرتا تھا۔

کریمن قبر کے پاس گئی اور بے اختیار اس سے لپٹ کر رونے لگی۔ گزشتہ واقعات اسے ایک ایک کر کے یاد آنے اور تڑپانے لگے۔ اسے بیس برس پہلے کی وہ ہیبت ناک شام یاد آئی جبکہ گاؤں کے تمام مرد اسی طرح منڈی کو گئے ہوئے تھے اور ڈاکوؤں نے یکایک گاؤں پر حملہ کر دیا۔ وہ عورتوں کا انتہائی بدحواسی اور سراسیمگی کے عالم میں ادھر سے ادھر بھاگنا، وہ بچوں کی دل گداز چیخیں، وہ بوڑھوں کا بے بسی اور ناچاری کے عالم میں ایک دوسرے کا منہ تکنا اور وہ تھوڑے سے جلاد صفت اور شقی القلب آدمیوں کا بے گناہ اور معصوم انسانوں پر لاٹھیاں برسانا اور کچھ دستیاب نہ ہونے پر گھروں میں آگ لگا دینا اور قیامت خیز ہنگامے، وہ تمام عورتوں کا اپنی جانیں لیکر جنگل کی طرف بھاگنا وہ اثنائے راہ میں اسے اپنے بچے کا خیال آنا اور اسے ڈھونڈنے کے لیے فوراً واپس ہونا۔ وہ گاؤں میں پہنچ کر اس کا گرفتار ہو جانا اور وہ اپنی رہائی کے لیے اس کا ڈاکوؤں سے مجنونوں کی طرح کشتیاں لڑنا۔ سب کچھ ایک باقاعدہ تسلسل کے ساتھ اس کے تصور میں آ رہا تھا۔ اسے محسوس ہو رہا تھا کہ وہ تماشا گاہ میں بیٹھی تماشا دیکھ رہی ہے۔ یکایک اس نے دیکھا کہ ایک ڈاکو اس کے بچے کو بغل میں دبائے لیے جا رہا ہے۔ بچہ اپنی ماں کو دیکھ کر بلبلایا، ڈاکو نے انتہائی بے رحمی کے ساتھ اس کے سر پر ایک ڈنڈا مارا، جس نے اسے بے ہوش اور خاموش کر دیا۔ بچے کو دیکھ کر اس کے جسم میں خدا جانے کہاں سے طاقت آ گئی اور وہ ڈاکو کی گرفت سے نکل کر بھاگی ہی تھی کہ اسے دور سے اپنے مردوں کی آوازیں سنائی دیں، جو منڈی سے اپنے چاول فروخت کر کے واپس آ رہے تھے۔ اس نے اپنی پوری طاقت سے شور و غل مچایا۔ لیکن ابھی ایک ہی مرتبہ چلائی تھی کہ کسی نے پیچھے سے ایسی لاٹھی ماری کہ وہ بے ہوش ہو کر گر پڑی۔ ہوش آنے پر اس نے دیکھا کہ منڈی سے مرد اور جنگل سے عورتیں واپس آ گئی ہیں، گاؤں کے مکان بھی کچھ جل رہے ہیں اور کچھ جل کر راکھ ہو چکے ہیں اور ڈاکو اس تمام قتل و غارت کے بعد فرار ہو گئے ہیں۔

ہوش آتے ہی اسے اپنا بچہ یاد آیا اور وہ بے اختیار ہائے میرا لال، ہائے میرا چاند کہتی ہوئی بھاگی اور چاروں طرف تلاش کرنا شروع کیا۔ سب تھے لیکن چاند کا کہیں پتہ نہ تھا۔ مجبور ہو کر اس نے صبر کر لیا اور گھر کے سامنے اپنے دل کو تسکین دینے کے لئے ایک ننھی سی فرضی قبر بنا لی۔ اس واقعہ کو بیس سال گزر چکے تھے۔ لیکن اس وقت اس کی تمام تفصیلات کچھ اس قدر اچھی طرح اس کی آنکھوں کے سامنے آئیں کہ اسے ایسا محسوس ہوا کہ سب کچھ ابھی واقع ہوا ہے۔ اور وہ ایک چیخ مار کر اور اچھی طرح قبر سے لپٹ گئی۔

جب کسی قدر سکون ہوا تو اس کی نظر اس نشان پر پڑی جو بکری کے سر سے بالکل مشابہ تھا اور جو اس نے اپنے بچے کی یاد میں توے کی کالک میں تیل ملا کر قبر کے اوپر بنا دیا تھا۔ جب اس کا بچہ تین سال کا ہوا تھا تو اس کے چیچک نکل آئی تھی اور تمام جسم کے دانے تو خشک ہو کر اچھے ہو گئے تھے۔ لیکن اس کے دائیں ہاتھ کی پشت پر جو دو تین دانے تھے ان میں تعفن کی کیفیت پیدا ہو گئی تھی جس کی وجہ سے ان میں سڑن پیدا ہو کر ایک بہت بڑا زخم بن گیا۔ جس کی

شکل بالکل بکری کے سر کی سی تھی۔ کریمن کو یہ نشان یاد تھا اور کئی مرتبہ چاند کی تصویر قبر پہ بنانے کی ناکام کوششوں کے بعد اس نے یہ بکری کے سر کا نشان ہی بنا دینے پر قناعت کر لی تھی۔ وہ دیر تک اس نشان کو دیکھتی رہی۔ اس کے نزدیک وہی اس کے چاند کی تصویر تھی۔



بالآخر وہ وہاں سے یہ کہتی ہوئی اٹھی کہ ہائے میرا چاند! تو مارا جائے اور اس کے مارنے والے زندہ رہیں۔ میں تو رات دن تڑپوں اور وہ مزے کریں۔ سردار سے بھی کچھ نہ ہو سکا۔ بھول گئے، کون کسی کا دکھ بٹاتا ہے۔

سردار بیچارا آدمی نہیں ہے۔ شروع شروع میں بیچارے نے کوشش بھی بہت کی۔ پولیس والوں کو انعام کا لالچ دیا۔ اپنے آپ اکیلا جنگلوں جنگلوں مارا مارا پھرا۔ آخر اب تھک کے بیٹھ رہا۔ خدا جانے وہ ڈاکو کہاں سے آئے تھے۔ ڈاکو کیوں تھے میرے چاند کی موت کا پیغام تھے۔ اب میں اس گاؤں میں کب تک پڑی رہوں۔ میرا ہے کون؟ جو والی وارث تھا وہ پہلے ہی اللہ کو پیارا ہو گیا۔ اس بچے کے سہارے جیتی تھی، اسے ظالموں نے ماں کی گود سے زبردستی چھین لیا۔ اس مٹی کے ڈھیر (قبر) کی طرف دیکھ کر اسے کیا خاک تسلی ہو۔ چاند کی لاش بھی نہیں ملی ہوتی تو شاید کچھ صبر آتا۔ کچھ سوچ کر بس یہی ٹھیک ہے۔ اب جنگلوں میں نکل جاؤں گی۔ یا تو کسی دن کوئی شیر بھیڑیا مجھے کھائے گا یا اگر قسمت نے ساتھ دیا اور وہ ڈاکو کہیں مل گئے تو ان سے دل کھول کر بدلہ لوں گی۔ ہاتھ پاؤں باندھ کے ایک ایک بوٹی کاٹوں گی اور تڑپا تڑپا کے ماروں گی۔ انھوں نے بھی تو آخر مجھے بیس برس تڑپایا ہے۔ اللہ ہی کو خبر ہے کتنے دن اور تڑپنا پڑے۔ میرا کلیجہ تو اسی وقت ٹھنڈا ہوگا جب ان میں سے کوئی میرے ہتھے چڑھ جائے۔ بس تو پھر اب گاؤں میں کیوں جاؤں یہیں سے جنگل کی طرف چل دوں۔

کریمن جوشِ انتقام میں بھری ہوئی جنگل کی طرف منھ اٹھا کر چل دی اور یہ ارادہ کر لیا کہ یا تو اپنے بچے کا ظالم ڈاکوؤں سے بدلہ لوں گی یا اسی کوشش میں اپنی جان دے دوں گی۔ وہ مقام کہ جہاں سے جنگل کی حد شروع ہوتی تھی گاؤں سے کوئی ڈیڑھ میل کے فاصلہ پر تھا [illegible] چڑھتی اترتی وہ مشکل سے گھنٹہ بھر [illegible] پہنچی اور وہاں پہنچ کر دم لینے کے لیے ایک پیڑ کے [illegible] بیٹھ گئی [illegible] سے نیند آ گئی اور وہ اسی جگہ پڑ کر سو گئی۔

جب دوپہر ڈھل چکی تو اسے ہوش آیا، وہ گھبرا کر اٹھ بیٹھی اور دل میں اپنی اس آرام طلبی پر اپنے آپ کو ملامت کرنے لگی۔ ابھی وہ اٹھنے کا ارادہ کر رہی تھی کہ یکایک اس کے کان میں بہت دور سے آدمیوں کے شور و غل کی سی آوازیں آئیں وہ ٹھٹھک سی ہو گئی اور کان لگا کر سننے کی کوشش کی۔ لیکن کچھ سمجھ میں نہیں آیا۔

جنگل کے اندر اتنے بہت سے آدمی کہاں سے آ گئے۔ یہ آوازیں تو پورب کی طرف سے آ رہی ہیں۔ ہمارے آدمی سب پچھان کی طرف گئے ہیں۔ یہ ہمارے آدمی تو ہرگز نہیں ہو سکتے۔ پھر کون ہیں، یہاں دور دور تک کوئی آبادی بھی نہیں ہے۔ کبھی آج تک ایسا ہوا ہی نہیں کہ اس جنگل میں کوئی آدمی کہیں سے آیا ہو۔ کہیں یہ ڈاکو تو نہیں ہیں ضرور یہ ڈاکو ہی ہیں۔ انھیں کسی طرح خبر لگ گئی ہو گی کہ آج سب مرد منڈی چلے جائیں گے۔ یہ ضرور ہمارے گاؤں پر حملہ کرنے کے لیے آ رہے ہیں۔

اس خیال سے اس کے تمام بدن پر ٹھنڈا پسینہ آ گیا۔ دل کی حرکت بے حد تیز ہو گئی اور سانس جلدی جلدی چلنے لگا۔ خوف و ہراس کے فوری جذبہ نے اس کے دل پر قابو پا لیا تھا۔ یہ حالت چند لمحوں تک رہی اور اس کے بعد وہ سنبھلی۔ اس کے جذبہ انتقام نے زور کیا۔ اور اس نے سوچنا شروع کیا کہ کس طرح اس موقع سے فائدہ اٹھائے۔ بالآخر اس نے یہ فیصلہ کیا کہ پہلے خفیہ طریقے پر جنگل میں گھس کر یہ تحقیق کرے کہ یہ کون لوگ ہیں۔ اور اگر وہ ڈاکو ہی ہوں تو بھاگ کر جس طرح بھی ہو گاؤں میں خبر کر دے تاکہ عورتیں اور بچے دوسری طرف جنگل میں چھپ کر اپنی جانیں بچا سکیں۔

آوازیں بہت دور تھیں۔ اس نے اپنی پوری تیز رفتاری سے کام لے کر اسی طرف کو چلنا شروع کیا چھپتی چھپاتی بدقت تمام وہ اس جگہ تک پہنچ گئی کہ جہاں وہ لوگ ایک محفوظ جگہ میں بیٹھے ہوئے کھانا کھا رہے تھے۔ اس نے اندازہ کر لیا کہ وہ معمولی کسان نہیں ہیں۔ نہ ان کے ساتھ مویشی ہیں اور نہ عورتیں اور بچے اور کئی ایک کے پاس بندوقیں بھی موجود ہیں۔ یہ تحقیق کرنے کے بعد کہ وہ ڈاکو ہیں وہ تیر کی طرح وہاں سے بھاگی اور گرتی پڑتی جس طرح بھی ہو سکا گاؤں تک پہنچی اور بے دم ہو کر گر گئی۔ عورتیں بچے اور بوڑھے سب آ کر اس کے چاروں طرف جمع ہو گئے اور اس نے بتایا کہ ڈاکو صرف چند میل کے فاصلے پر پورب رخ کے جنگل میں موجود ہیں اور ان کا اس طرف آنا سوائے اس کے اور کسی مقصد کے لیے نہیں ہو سکتا کہ گاؤں کو لوٹیں۔

آناً فاناً یہ خبر بجلی کی طرح سارے گاؤں میں پھیل گئی اور سراسیمگی

عورتیں اپنے بچوں کو لے کر دوسری طرف کے جنگل میں بھاگنے لگیں بعض نے اپنی قیمتی چیزیں بھی جو جلدی اور گھبراہٹ میں اٹھائی جا سکیں ساتھ لے لیں اور بعض نے چیخیں مار مار کر رونا شروع کر دیا۔ سردار کی بیوی نسبتاً زیادہ دلیر تھی۔ اس نے سمجھا سمجھا کر سب کو خاموشی کے ساتھ جنگل میں گھس کر الگ الگ چھپ جانے کی ہدایت کی اور کریمن سے بھی جو اب تک پڑی ہانپ رہی تھی چلنے کے لیے کہا۔ لیکن کریمن نے



یہ کہہ کر اسے ٹال دیا کہ تم چلو۔ ذرا میرا سانس ٹھیک ہو جائے تو میں بھی آتی ہوں۔

ایک گھنٹہ سے بھی کم میں ساری بستی بالکل خالی ہو گئی۔ کریمن اب اطمینان سے اٹھی اور بستی میں داخل ہوئی۔ کئی ایک گھر میں تلاش کرنے کے بعد اسے ایک چھوٹی سی کلہاڑی مل جو اتنی ہلکی تھی کہ وہ باسانی چلا سکتی تھی۔ وہ اس طرح مسلح ہو کر نکلی ہی تھی کہ اسے پورب کی طرف سے کچھ آوازیں آنی شروع ہوئیں اور اس نے سمجھ لیا کہ ڈاکوؤں کا گروہ آ رہا ہے۔ اس کا دل بہت زور سے دھڑکنے لگا اور ہاتھوں میں اس قدر رعشہ پیدا ہو گیا کہ کلہاڑی چھوٹ کر زمین پر گر پڑی۔ اپنی اس کمزوری پر اسے غصہ آیا۔ اس نے جھک کر کلہاڑی اٹھائی اور دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اسے پوری طاقت سے اس طرح چلایا کہ گویا کسی کے سر پر مار رہی ہے۔ مجھے آج اپنے بچے کا بدلہ لینا ہے۔ بیس برس سے جو آگ میرے سینے میں سلگ رہی تھی وہ آج ٹھنڈی ہوگی۔ میں ڈاکوؤں سے کیوں ڈروں زیادہ سے زیادہ وہ یہی کریں گے کہ مجھے مار ڈالیں گے۔ مجھے زندہ رہ کر اب کرنا بھی کیا۔ دنیا میں اب میرے لیے کونسی دلچسپی باقی رہ گئی ہے۔ ایک مردہ دل کی زندگی ہی کیا! میں اب تک اسی زندگی کی امید پر تو جیتی تھی، کہ ایک نہ ایک دن ان ظالموں سے بدلہ لوں گی۔ آج خدا نے کیا ہے میری مراد پوری ہوگی بس تھوڑی سی ہمت کی ضرورت ہے۔ کہیں اس وقت ہاتھ نہ کانپ جائے۔ نہیں ایسا نہیں ہو سکتا۔ میرا دل خوب مضبوط ہے۔ جو مرنے کے لیے تیار ہو اس کے ہاتھ نہیں کانپا کرتے۔

اپنے دل میں اسی طرح باتیں کرتی ہوئی وہ چاند کی قبر کے پاس آئی اور اچھی طرح اِدھر اُدھر دیکھ کر برگد کی جڑ سے بالکل چمٹ کر بیٹھ گئی اور کچھ گھاس پھوس اور پتے وغیرہ اپنے چاروں طرف ڈال لیے تاکہ ان کی آڑ میں چھپی رہے ڈاکوؤں کی آوازیں قریب ہوتی گئیں۔ اب وہ کبھی کبھی جب کسی ٹیلے پر چڑھتے تو اسے نظر بھی آ جاتے۔ شام کا دھندلکا سا ہوا چلا تھا۔ جس وقت ڈاکوؤں کا گروہ بستی میں داخل ہوا۔ کریمن نے گنا تو معلوم ہوا کہ بیس آدمی تھے۔ سب کے سب طاقتور اور مضبوط اور سب کے سب کڑیل جوان۔ کریمن ایک مرتبہ پھر سہم گئی۔ اس نے چاند کی قبر کی طرف دیکھا۔ ایسا معلوم ہوا کہ ایک بجلی کی سی لہر اس قبر سے نکل کر اس کے جسم میں سرایت کر گئی۔ اس کا دل پھر مضبوط ہو گیا اور غور سے ڈاکوؤں کی حرکات دیکھنے لگی۔

گاؤں کو خالی پا کر انھیں بہت تعجب ہوا وہ حیران تھے کہ گاؤں والوں کو ان کی آمد کی خبر کیسے ہو گئی۔ وہ گھروں میں گھسے اور جہاں کہیں جو چیز بھی ذرا بھی قیمتی ملی نکال لائے۔ مختلف چیزیں وہ لے کر آ گئے تھے اور گاؤں والوں کو گالیاں دیتے جاتے تھے۔ کئی ایک مکانوں میں جہاں کچھ نہ ملا آگ لگا دی۔ اور ان کاموں سے فارغ ہو کر وہ قبر کے قریب جمع ہو کر مشورہ کرنے لگے کہ اب کیا کیا جائے۔

آفتاب غروب ہو چکا تھا۔ تاریکی بڑھتی جا رہی تھی۔ جلتے ہوئے مکانوں کے شعلے بلند ہو ہو کر بسیرا کرنے والی چڑیوں کو ڈرا دیتے تھے اور وہ خوف زدہ ہو کر اڑنے لگتی تھیں۔ گاؤں کے کتے اب چیختے چیختے تھک چکے تھے اور انھوں نے سمجھ لیا تھا کہ انکی فریاد کا سننے والا کوئی نہیں ہے۔ ڈاکوؤں میں سے بعض کی رائے تھی کہ رات وہیں گزاری جائے اور بعض اس کے خلاف تھے۔ ابھی کچھ فیصلہ نہ ہونے پایا تھا کہ یکایک پچھم کی طرف کے جنگل سے بندوق کے فیر کی آواز آئی۔ گھبرا کر ڈاکوؤں نے دیکھا تو معلوم ہوا کہ پچھم کی طرف سے بہت، آدمی آ رہے ہیں۔ انھوں نے جو چیزیں لے جانے کے قابل تھیں اٹھا لیں اور پورب کی طرف بھاگنا شروع کیا۔ کریمن نے کئی مرتبہ اپنی کمین گاہ سے نکلنا چاہا لیکن اس کے اتنے قریب سے کوئی بھی نہ نکلا کہ جس پر وہ بے خبری میں حملہ کر سکتی۔ اس نے دیکھا کہ ایک ڈاکو سب سے پیچھے رہ گیا۔ اس کے پاؤں میں کانٹا چبھ گیا ہے اور وہ اسے نکال رہا تھا کانٹا نکال کر وہ چلا تو کریمن کے بالکل قریب سے گزرا۔ ایک بھوکی شیرنی کی طرح کریمن نکلی اور اس پر کلہاڑی سے حملہ کر دیا۔ آہٹ پا کر ڈاکو مڑا اور بے اختیاری کے عالم میں اس نے سر بچانے کے لیے ہاتھ اٹھا دیا۔ کلہاڑی بہت تیز تھی اور انتہائی غصہ اور نفرت نے کریمن کے ہاتھوں کی طاقت بھی بہت بڑھا دی تھی۔ کلہاڑی داہنے ہاتھ پر پڑی اور ہاتھ کٹ گیا اور کریمن کے قدموں پر آ گرا اور ایک دردناک چیخ

باقی صفحہ ۷۲ پر



نھنے بہادر

کبیر احمد ایک بڑی کمپنی میں ملازم تھا جس کے بہت سے ٹرک اور موٹر کرائے پر چلا کرتے تھے۔ ان موٹروں کے ذریعے بڑے بڑے سوداگروں کا تجارتی سامان اور کسانوں اور زمینداروں کا روانہ کیا ہُوا غلّہ اور دوسری چیزیں دُور دُور کے مقامات پر اِدھر سے اُدھر آتی جاتی رہتیں۔ کبیر احمد ان موٹروں میں سے کسی نہ کسی کا ڈرائیور مقرر ہوتا اور اپنا کام بڑی ہوشیاری، بہادری اور امانتداری کے ساتھ انجام دیا کرتا۔ کسی کو اس کی نیت پر شبہ نہ ہوتا اور وہ لوگوں کا تمام سامان جیسا کا تیسا پوری احتیاط سے پہنچا دیا کرتا۔

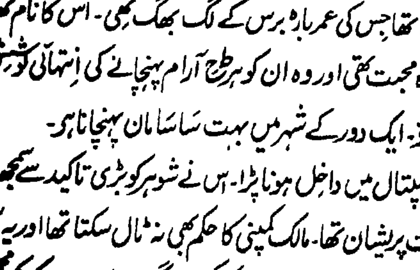
کبیر کو اپنی گاڑی جس راستے پر چلانا پڑتی وہ بڑا لمبا اور خطرناک تھا۔ یہ راستہ جنگل اور ویران علاقوں سے ہو کر گزرتا تھا جہاں چور اور ڈاکو گھات لگائے ہوئے اِس اِنتظار میں رہتے تھے کہ سامان سے بھری پُری کوئی گاڑی ادھر سے گزرے تو یہ اس پر چھاپہ ماریں۔ جب کبھی ان لٹیروں کا داؤں لگ جاتا تو موٹر یا ٹرک کے ڈرائیور کو موت کے گھاٹ اتار دیتے اور ٹرک میں آگ لگا دیتے۔ کبیر کا ایک لڑکا تھا جس کی عمر بارہ برس کے لگ بھگ تھی۔ اس کا نام تھا صغیر احمد اور ایک نو سال کی لڑکی تھی، اس کا نام محسنہ تھا۔ کبیر کو ان دونوں سے بہت زیادہ محبت تھی اور وہ ان کو ہر طرح آرام پہنچانے کی اِنتہائی کوشش کرتا رہتا تھا۔ ایک دن کمپنی کے مالک نے کبیر کو بلا کر کہا کہ ایک لمبے سفر پر جانے کے لیے تیار ہو جاؤ۔ ایک دور کے شہر میں بہت سا سامان پہنچانا ہے۔

اتفاق کی بات ہے کہ اسی دن کبیر کی بیوی یکایک سخت بیمار پڑ گئی اور علاج کے لیے اسے ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ اس نے شوہر کو بڑی تاکید سے سمجھایا کہ میرے دونوں بچّوں کا بہت خیال رکھنا انھیں کوئی تکلیف نہ ہونے پائے۔ اب کبیر بیچارہ سخت پریشان تھا۔ مالک کمپنی کا حکم بھی نہ ٹال سکتا تھا اور یہ بات بھی اسکی سمجھ میں نہ آتی تھی کہ ایسی حالت میں بچوں کو کہاں چھوڑے۔ بہت غور کرنے کے بعد اسے ایک تدبیر سوجھی۔ وہ مالک کے پاس گیا اور اس سے کہا کہ مجھے اتنی اجازت دے دیجیے کہ میں اپنے بچوں کو بھی اِس سفر میں ساتھ لے جاؤں۔ مالک نے کہا: یہ بات ناممکن ہے۔ سفر بہت لمبا ہے اور ساتھ ہی راستے پر خطروں کی طرف سے بھی اطمینان نہیں۔ تم ہی سوچو ایسی حالت میں تمھارا دل بچوں کو ساتھ لے جانے پر کس طرح راضی ہو سکتا ہے۔

کبیر نے ادب سے کہا: مگر حضور ان بچوں کی ماں تو ہسپتال میں پڑی ہوئی ہے، یہاں ان کی دیکھ بھال کون کرے گا؟

کمپنی کے مالک نے مجبور ہو کر کہا: اچھا میرا کام سمجھانا تھا وہ میں نے کر دیا۔ اب تمھارے دل میں جو آئے کرو تمھیں اختیار ہے۔

کبیر اپنے جی میں جو فیصلہ کر چکا تھا اس پر قائم رہا۔ سامان لے جانے والی گاڑی تیار تھی اور اس پر بہت سا قیمتی سامان لدا ہوا تھا۔ صغیر اور محسنہ

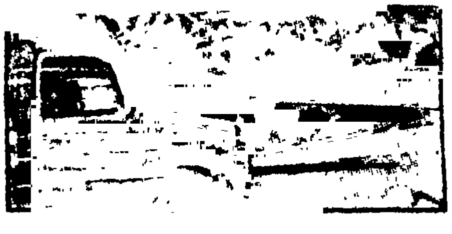


بھی اپنے باپ کے ساتھ بیٹھ گئیں اور گاڑی چل کھڑی ہوئی۔ راستے میں کبیر بچوں سے اچھی اچھی باتیں کر کے ان کا دل بہلاتا رہا اور یہ دونوں باپ کے ساتھ بہت خوشی سے سفر کرتے رہے۔ چلتے چلتے گاڑی ایک پٹرول پمپ کے قریب پہنچی۔ کبیر نے بیٹھے بیٹھے سامنے کے بورڈ پر جو موٹر میں لگا ہوا تھا نظر ڈالی تاکہ یہ معلوم کرے کہ گاڑی کے ٹینک میں کتنا پٹرول باقی ہے پھر اس نے بچوں سے کہا، ابھی تو ہمیں بہت سے پٹرول پمپ ملیں گے، ہمیں جتنے پٹرول کی ضرورت ہوگی ان سے لے لیں گے۔ اس وقت تو گاڑی میں اتنا

تیل موجود ہے جس سے بڑا فاصلہ طے ہو سکتا ہے۔

"ابا جان" صغیر نے کہا: "آپ نے کیسے جان لیا کہ ٹینک میں کافی پٹرول موجود ہے؟"

باپ نے گاڑی کے بورڈ کی طرف اشارہ کیا اور کہا: دیکھو بیٹے اس بورڈ میں بہت سے بٹن لگے ہوئے ہیں ان میں سے کوئی پٹرول کی مقدار بتاتا ہے کسی سے بجلی کا حال معلوم ہوتا ہے اور دیکھو یہ ہارن بجانے کا بٹن ہے۔ اس طرح کبیر نے بورڈ پر جتنے بٹن لگے ہوئے تھے ہر ایک کا حال اسے اچھی طرح سمجھا دیا۔



اب سورج ڈوبنے کو تھا اور اندھیرا بڑھتا جا رہا تھا۔ گاڑی تیزی سے فراٹے بھرتی چلی جا رہی تھی اور دونوں بچے باپ کے ایک طرف بیٹھے ہوئے بڑے مزے سے اس کی باتیں سننے میں مصروف تھے۔

جب خوب اندھیرا چھا گیا تو صغیر نے دیکھا کہ اس کا باپ کبھی بڑی لائٹ کھول دیتا ہے اور کبھی چھوٹی۔ اس نے اس کا سبب پوچھا تو کبیر نے کہا: بیٹے ڈرائیوروں نے ان روشنیوں کے ذریعہ کچھ اشارے مقرر کر رکھے ہیں جن سے وہ دوسرے گاڑی والوں سے باتیں کر لیا کرتے ہیں۔ جیسے ایک لائٹ کھلی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ راستہ اونچا نیچا ہے، ڈرائیور کو گاڑی احتیاط سے چلانا چاہیے۔ دو روشنیاں ہو رہی ہوں تو مطلب یہ ہے کہ راستہ ہموار اور محفوظ ہے، کوئی ڈر کی بات نہیں۔ تین کھلی ہوں تو اس کے معنی یہ ہیں، "ٹھیرو! مجھے تمھاری مدد کی ضرورت ہے"۔ رہ گیا ہارن تو اسے راستے وقت جب بہت سخت ضرورت پڑے اسی وقت بجایا جاتا ہے۔ ہارن کی آواز ایک طرح کی "مدد، مدد" کی پکار ہوا کرتی ہے۔

اتنے میں صغیر نے جمائی لی اور اس کی بہن کو بھی جمائی آئی۔ باپ نے کہا: میں دیکھتا ہوں تم دونوں کو نیند آ رہی ہے۔ یہ کہہ کر کبیر نے گاڑی تھوڑی دیر کے لیے روکی اور دونوں کو پاس پاس لٹا کر اپنا بڑا رومال اڑھا دیا۔ اب گاڑی پھر چل کھڑی ہوئی۔

بچے گھڑی بھر سوئے ہوں گے کہ یکایک گاڑی کے ٹھیر جانے کی وجہ سے گھبرا کر اٹھنے لگے، مگر باپ کو دیکھا کہ وہ اندھیرے میں انھیں کچھ اشارہ کر کے آہستہ آہستہ کہہ رہا ہے: "خبردار! خاموش پڑے رہو اور سونے سے پہلے ان باتوں کو یاد کر لو جو میں نے گاڑی کے بورڈ کے متعلق تمھیں سکھائی تھیں، اور ہاں اس کا بہت خیال رکھنا کہ کوئی تم دونوں کو دیکھ نہ لے"! دونوں بچے باپ کا مطلب سمجھ کر خاموش ہو گئے۔ یکایک شور مچا اور انھوں نے کسی کو ان کے باپ سے یہ کہتے ہوئے سنا: "دونوں ہاتھ اوپر اٹھاؤ، خبردار جو مقابلہ کرنے کی کوشش کی ورنہ جان سے ہاتھ دھونا پڑے گا"۔

محسنہ نے ذرا نظر دوڑائی تو دیکھا کہ کئی ڈراؤنی شکل کے آدمی اس کے باپ کی طرف پستول سیدھا کیے ہوئے چل رہے ہیں اور وہ سر کی طرف ہاتھ اٹھائے ہوئے ان کے ساتھ جا رہا ہے۔ تھوڑی ہی دیر بعد کچھ آدمی گاڑی کی طرف بڑھے تاکہ اس پر لدے ہوئے سامان پر قبضہ کر لیں۔ محسنہ نے فوراً صغیر کا کندھا ہلایا اور چپکے سے کہا: "ادھر دیکھو"۔



صغیر اس کا مطلب سمجھ گیا اور تھوڑی ہی دیر کے بعد اس کو سامنے سے آتی ہوئی ایک گاڑی کی روشنی نظر آئی۔ اس وقت اسے باپ کی باتیں یاد آئیں اور وہ ہوشیاری کے ساتھ بورڈ کے قریب پہنچ گیا اور اس نے روشنی کے بٹنوں کو دبا کر لگاتار تین روشنیاں کھول دیں۔

چوروں نے جس وقت روشنی دیکھی تو گھبرائے اور غصے ہو کر ڈرائیور کی سیٹ کی طرف جھپٹے۔ اس وقت انھوں نے دونوں بچوں کو دیکھا اور انھیں سختی کے ساتھ گھسیٹنے کی کوشش کی مگر صغیر نے موقع ہاتھ سے جانے نہ دیا اور ہارن والا بٹن بھی پوری طاقت سے دبا دیا۔ آنے والی گاڑی کا ڈرائیور اچھی طرح سمجھ گیا کہ ہارن بجانے والا سخت خطرے میں ہے۔ اس نے فوراً تیز روشنیاں راستے پر پھیلا دیں اور سارا واقعہ اچھی طرح کھل گیا۔ اب چوروں کے لیے بھاگنے کے سوا کوئی صورت باقی نہ تھی۔ انھوں نے کبیر سے ہاتھ اٹھایا اور سر پر پاؤں رکھ کر بھاگ کھڑے ہوئے۔

کبیر احمد صحیح سلامت بچوں کے پاس پہنچا، انھیں کلیجے سے لگایا اور کہا: "بے شک تم دونوں بہت بہادر ہو، میں تم پر ناز کرتا ہوں"۔

(محمد زکریا مائل)



جڑواں بہنیں

عام طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ جڑواں بچوں کی نہ صرف شکلیں ایک سی ہوتی ہیں بلکہ وہ عادات خصائل میں بھی ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں اور کبھی کبھی ان کی زندگیوں میں مماثلت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کنیڈا کی دو جڑواں بہنوں کے حالات سے بھی اس کی تصدیق ہوتی ہے۔

اپنی پیدائش کے چند گھنٹوں کے اندر اندر ان دونوں بہنوں کو ایک دوسرے سے جدا کردیا گیا تھا۔ اب ۳۵ برس کے بعد وہ دوبارہ ملی ہیں۔ ان دونوں نے اپنی زندگی کا یہ طویل عرصہ ایک دوسرے سے بالکل بے خبر ہزاروں میل دور رہ کر گزارا ہے مگر ان کی زندگی دو متوازی خطوط پر ہی چلتی رہی ہے وہ شاید کبھی بھی ایک دوسرے کے وجود سے آگاہ نہ ہوتیں مگر ایک فوجی نے حال ہی میں ایک بہن سے ملاقات کی تو اس نے بتایا کہ بالکل تمہاری شکل و صورت کی ایک اور لڑکی ٹورنٹو میں میرے محلے میں رہتی ہے جبکہ وہ وینکوور میں رہتی تھی۔ یہ سنتے ہی اس نے اپنی اس ہم شکل کو تلاش کرنے کی ٹھان لی جب دونوں کی ملاقات ہوئی تو پتہ چلا کہ نہ صرف دونوں ایک جیسی ہیں بلکہ دونوں نے ایک ہی عمر، سائز، قامت اور وزن کے ملاحوں سے شادی کر رکھی ہے۔ دونوں بیک وقت کینیڈین ویمنز سروس میں شامل ہوئی تھیں اور دونوں نے ایک ہی طرح کے مشاغل اختیار کرنے کے بعد انھیں ترک کیا ہے۔ ۳۵ برس کے بعد یکجا ہونے پر دونوں بہنیں ایک ہی طرز کے لباس پہنے ہوئے تھیں۔ اگلے روز جب وہ پھر ملیں تو دونوں کے لباس ہم رنگ تھے۔ ان دونوں بہنوں نے ٹورنٹو میں پہلو بہ پہلو مکانات خرید لیے ہیں جہاں وہ اپنی بقایا زندگی بسر کریں گی۔

بہ یک وقت دو بچے

معلوم ہوا ہے کہ برطانوی سائنس داں اپنے ان تجربات کو وسیع کرنے والے ہیں جن کے تحت ایک گائے کے لیے بہ یک وقت دو بچے پیدا کرنا ممکن ہو جائے۔ اس تحقیقی ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر جے کے منڈ ہیں جن کے زیر اہتمام ٹیکے لگا کر گایوں کے بچے پیدا کرنے کا تجربہ کیا گیا تھا۔

اگر یہ منصوبہ کامیاب رہا تو برطانیہ پہلے سے بہت کم مدت میں اپنے مویشیوں کی تعداد میں اضافہ کرے گا۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ دو بچے پیدا کرنے کا ایک نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ماں کو تولید کو ایک گائے سے دوسری گائے میں منتقل کر دیا جائے۔ بھیڑوں پر ایسے تجربات ۸۰ فیصد تک کامیاب ہو چکے ہیں۔ ابھی یہ تجربات تجربہ گاہوں میں ہی کیے گئے ہیں۔ مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ تجارتی پیمانے پر بھی ایسا کرنا ممکن ہے۔

عجیب حافظہ

دنیا کا بہترین حافظہ رکھنے والے کا خطاب ایک فرانسیسی شخص ژینے سا ناز کو دیا گیا ہے۔ وہ امریکا کی تجارتی فلموں میں کام کر رہا ہے اور ایک ہزار پونڈ ہفتہ کما رہا ہے۔ وہ کبھی کوئی بات نہیں بھولتا۔ ۱۹۳۵ء سے لے کر اب تک پیرس کے اخباروں میں جو جو کچھ بھی شائع ہوا ہے، وہ اسے زبانی یاد ہے۔ انجیل کا حافظ ہے اور بہت سی کتابیں بالخصوص ناول اور چیزوں کی فہرستیں اس کی نوک زبان ہیں۔ یہ بات بظاہر ناممکن نظر آتی ہے مگر یہ واقعہ ہے کہ پیرس کی ٹیلیفون کی ڈائرکٹری اسے حفظ تھی۔ ایک شخص نے ایک بار بآواز بلند اسے ڈائرکٹری سنائی اور وہ اسے دوسری جنگ عظیم سے پہلے سنائی گئی تھی۔ اس روز سے آج تک اسے ہر ٹیلیفون والے کا نام اور اس کا پتہ معلوم ہے۔ وہ ۱۹۴۰ء میں ایک فضائی حملے میں بری طرح زخمی ہوا تھا۔ دو دن تک بے ہوش پڑا رہا۔ جب اسے ہوش آیا تو اس نے سنا کہ نرس ڈاکٹر سے کہہ رہی ہے کہ اس شخص کا حافظہ جاتا رہا ہے۔ لہٰذا اسے حافظے کے ہسپتال بھیجا جائے۔ اسے نرس کی اس بات پر بڑا تعجب ہوا۔ مگر حضرت نے بھی کمال کیا تھا کہ غشی کے عالم میں مسلسل ٹیلیفون ڈائرکٹری ٹائم ٹیبل اور اس قسم کے دوسرے اعداد و شمار کی فہرستوں کا ورد کرتے رہے۔ مگر جب نام پوچھا گیا تو جناب اپنا ہی نام بھول گئے۔

اس شخص کو حافظے کے ہسپتال میں بھیج دیا گیا۔ ایک دن کیا ہوا کہ اس نے اچانک ڈاکٹر سے اس کا نام پوچھ لیا۔ اس نے اپنا نام بتایا تو ژینے سا ناز بولا کہ پورے پیرس میں بس ایک ہی شخص کا یہ نام ہے، وہ آپ ہیں تو پھر آپ کا گھر فلاں نام پیرس ہوا اور پتہ ہوا ۴۵- ریو روشے فوکا پیرس ۱۴- ٹیلی فون ۷۶۲۴۴- ڈاکٹر اپنا پتہ سن کر ہکا بکا رہ گیا اسے یقین ہو گیا کہ اس شخص کو کوئی اور مرض ہو تو ہو کم از کم یادداشت اس کی سلامت ہے۔

دو بیویوں کا "اکلوتا" شوہر

امریکا کا ایک ٹرک ڈرائیو رنہایت خوش حالی اور فارغ البالی کی زندگی بسر کر رہا تھا۔ ۵۰ سالہ ولیم مورٹیمز نے ایک کے بجائے دو عورتوں سے شادی کر رکھی تھی اس کے دو گھر تھے اور بچوں کے بھی دو علیحدہ نام تھے چارلٹن کے مکان میں وہ اپنی ۴۳ سالہ بیوی ایمیلی سے بھی خوش گوار زندگی کے لمحات بسر کرتا تھا اور وہ پانچ میل کے فاصلے پر دوسرے مکان میں اپنی دوسری بیوی کے ساتھ بھی پرلطف زندگی بسر کرتا تھا پہلی بیوی کے پانچ بچے تھے اور دوسری کے چار تھے۔ ولیم کی ہفتہ وار آمدنی صرف گیارہ پونڈ تھی جسے وہ نہایت سلیقے سے خرچ کرتا تھا۔ اس میں سے پانچ پونڈ وہ ایک بیوی کو اور پانچ دوسری بیوی کو دے دیتا اور ایک پونڈ اپنے خرچ کے لیے رکھ لیتا۔ اس کی زندگی ایسی تھی کہ اسے گھر سے اکثر باہر رہنا پڑتا تھا جب وہ ایک بیوی کی طرف ہوتا تھا دوسری یہی خیال کرتی کہ اس کا خاوند ٹرک لے کر کہیں باہر گیا ہوا ہے اور جب وہ دوسری کے گھر میں قیام کرتا تو پہلی بیوی سمجھتی کہ کہیں باہر گیا ہے اور وہ یوں دونوں کو چکمہ دے کر مزے سے اپنی زندگی بسر کر رہا تھا لیکن وہ اس بات کا بڑا پابند تھا کہ ایک گھر میں اگر کرسمس کا تہوار گزارتا تو دوسرے گھر میں نئے سال کی تقریب میں ضرور حاضر ہوتا تاکہ کسی طرف سے بھی اس کے متعلق کوئی بدگمانی پیدا نہ ہو سکے اور تو اور اس نے ایک اور بھی عجیب بات یہ پیدا کر رکھی تھی کہ دونوں بیویوں کے بچوں کے نام ایک ہی تھے یہ بات ولیم نے اس لیے سوچی تھی کہ اگر ایک بیوی کے بچوں کے نام کچھ ہوتے اور دوسری کے کچھ تو شاید کسی وقت وہ غلطی سے پہلی بیوی کے کسی بچے کو دوسری بیوی کے کسی بچے کے نام سے پکارے اور یوں راز فاش ہو جائے۔

ولیم نے اپنی زندگی کے ۱۶ طویل سال نہایت خوشی سے بسر کیے لیکن پھر اس کی خوشی کا پیمانہ چکنا چور ہو گیا اور مدتوں کے راز طشت از بام ہو گئے۔ ایک روز ولیم کا اس کی چارلٹن والی بیوی سے جھگڑا ہو گیا۔ وہ ایسا بہکا کہ اپنے ہوش بھی بجا نہ رکھ سکا اور اس کے منھ سے ایسی کئی باتیں نکل گئیں کہ اس کی بیوی کو شک ہوا کہ ضرور دال میں کچھ کالا ہے چنانچہ جس روز ولیم باہر جانے لگا تو اس کی بیوی نے اپنے بڑے لڑکے کو اس کے پیچھے بھیجا تاکہ معلوم کرے کہ اس کا باپ کہاں جاتا ہے۔ لڑکے نے اس طرح آکر والدہ کو بتایا اس کی بیوی فوراً دوسرے مکان پر پہنچ گئی اور دروازہ کھٹکھٹایا ولیم باورچی خانہ میں بیٹھا تھا کہ اس کی بیوی نے دروازہ کھولا تو باہر سے ولیم کی چارلٹن بیوی نے کہا کہ اندر میرا خاوند ولیم ہے میں اس سے ملنا چاہتی ہوں۔ ایلی نے جواب دیا کہ "وہ تو میرا خاوند ہے" اور یوں بے چارے ولیم کا بھانڈا پھوٹ گیا۔

ولیم پر مقدمہ چلا۔ دلائل پیش کیے گئے، شادی کے سرٹیفکٹ دکھائے گئے لیکن آخرکار بے چارے ولیم کو دو بیویاں رکھنے کے الزام میں ۱۸ ماہ قید کی سزا ہوئی جیل جاتے ہوئے اس نے اپنی بیویوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "میرا خیال ہے کہ میری امیدوں کا قلعہ مسمار کرنے کے بعد اب تو تمھاری تسلی ہو گئی ہوگی۔"

سات ہزار سال کی خوش بو

مانچسٹر یونیورسٹی کا ایک کمرہ چند دن ہوئے ایسے پھولوں کی خوش بو سے مہک اٹھا جو سات ہزار سال قبل کھلے تھے۔ یہ خوش بو ایک ایسے گلدان سے آتی تھی جو گزشتہ سال تہران کے قریب ایک کھنڈر سے دستیاب ہوا تھا اس برتن کو دھو کر خشک ہونے کے لیے برقی چولھے کے پاس رکھا گیا تھا۔ مسٹر برٹن اون کمرے میں واپس آئے تو سارا کمرہ پھولوں کی خوش بو سے مہک رہا تھا۔ ماہروں کا خیال ہے کہ گلدان میں مسامات تھے جن میں خوش بو محفوظ رہی۔



بس نونہال امی!

کیوں ہوں نڈھال امی کب تک نڈھال امی؟
صحت کی میں کروں گا۔ خود دیکھ بھال امی!
رکھئے مری غذا کا ۔ اتنا خیال امی!
شامل مری غذا میں ہو نونہال امی!
میں نونہال پی کر ہوں گا۔ نہال امی!
بس نونہال امی!

●

یہ نونہال امی سب کچھ ہے کیا نہیں ہے؟
شربت ہے یہ مزے کا ہر گز دوا نہیں ہے
بچّوں کے حق میں بڑھ کر اس سے غذا نہیں ہے
مجھ کو پلا کے دیکھو ۔ اس کا کمال امی!
میں نونہال پی کر ہوں گا۔ نہال امی!
بس نونہال امی!

●

بچّوں کے واسطے سب دل چسپیاں ہیں اس میں
جو ماں کے دودھ میں ہیں وہ خوبیاں ہیں اس میں
کیا لذتیں ہیں کیا کیا ۔ رنگینیاں ہیں اس میں
ہے ہر اک مرض میں صحت کی ڈھال امی
میں نونہال پی کر ہوں گا نہال امی!
بس نونہال امی!

●



یہ نونہال امی! صحت ہے زندگی ہے
ماں باپ کی مسرت اولاد کی خوشی ہے
تاثیر اس کی امی کس سے ڈھکی چھپی ہے
مشہور ہے جہاں میں یہ نونہال امی!
میں نونہال پی کر ہوں گا نہال امی!
بس نونہال امی!



حکیم عبدالحمید دہلوی





جلد: ۲۸ مئی ۵۹ء نمبر: ۵

رسالہ ہمدرد صحت دہلی

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

اداریہ

تعلیم اور صحت

روٹی، کپڑے اور مکان کی طرح تعلیم اور طبی امداد بھی انسان کی بنیادی ضروریات میں شامل ہیں۔ یہ پانچوں چیزیں ماہرین معاشیات کی اصطلاح میں بھی بنیادی ضروریات (BARE- NECESSITIES) کہلاتی ہیں اور ان کا شمار آسائشات (COMFORTS) یا تعیشات (LUXURIES) میں نہیں کیا جاتا۔ جس طرح روٹی، کپڑے اور مکان کے بغیر جسم و جان کا رشتہ قائم نہیں رہ سکتا، اسی طرح موجودہ مہذب اور ترقی یافتہ زمانہ میں تعلیم اور علاج کے میسر آئے بغیر زندگی کی گاڑی آگے نہیں بڑھ سکتی اور ان کے بغیر اگر جسم و جان کا رشتہ قائم رہ بھی جائے، تب بھی جینے کا مزہ کہاں! ۔الطافِ زندگی سے بہرہ ور ہونے کے لیے جہاں خوراک، لباس اور سکونت لازمی ہیں، وہاں تعلیم اور علاج بھی لابدی ہیں۔

تعلیم اور صحت دونوں مسائل وہ بنیادی مسائل ہیں جو حکومت کے ساتھ ساتھ قوم و ملک کے ہر ایک فرد اور ہر ایک جماعت کی توجہ کے بھی مستحق ہیں۔ یہ وہ مسائل ہیں جو ہماری اجتماعی کوششوں کے ساتھ ساتھ انفرادی دلچسپیاں بھی چاہتے ہیں اور مکمل طور پر ان کا حل کرنا قومی حکومت کے علاوہ قوم کے ذہین اور تعلیم یافتہ نوجوانوں کا بھی کام ہے۔

"صحت مند قوم" کی منزل، تعلیم یافتہ فرد کی کوششوں سے ہی حاصل ہو سکتی ہے اور تعلیم کے حصول کے لیے صحت کا وجود ناگزیر ہے۔ جہالت ایک بیماری ہے اور بیماری کا بڑا سبب جہالت۔ ان دونوں امراض کا قلع قمع کرنا ہمارا قومی فرض ہے اور یہ فرض قوم کے ہر فرد پر عائد ہوتا ہے۔ ہر شخص کا فرض ہے کہ وہ اپنی مقدرت اور صلاحیت کے مطابق مسئلہ صحت اور مسئلہ تعلیم کو حل کرنے میں قوم اور حکومت کا ہاتھ بٹائے۔

صحت کے اصولوں سے عوام کو روشناس کرایئے۔ خود اپنی معلومات تازہ اور مکمل رکھنے کی کوشش کیجیے۔ صحت مند عادات سیکھیے اور ان پر دوسروں کو بھی عمل کرنے کی ترغیب دیجیے۔ مضر صحت اور مخرب اخلاق عادات، جو اچھے شہریوں اور اچھے انسانوں کے شایانِ شان نہ ہوں ایک لخت ترک کر دیجیے۔ اصولِ صحت اور حصولِ تعلیم۔ یہ ہے ہمارا مطمح نظر۔ اس پاکیزہ مقصد کے لیے اپنے وقت اور اپنی قوت کا کچھ حصہ نکالیے اور اس راہ میں تعاون کا ہاتھ بڑھایئے۔

مدیر، طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دلی — مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

کہاں ہو؟

حامد اللہ افسر

یہ گندی، یہ میلی، یہ تاریک گلیاں
یہ بچے، یہ مُرجھائی مُرجھائی کلیاں
یہ تہواروں کی پھُسپھُسی رنگ رلیاں
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

یہ پژمُردہ بچپن، یہ بوڑھی جوانی
نواسی جو معلوم ہوتی ہے نانی
یہ ہر چار سُو موت کی حکمرانی
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

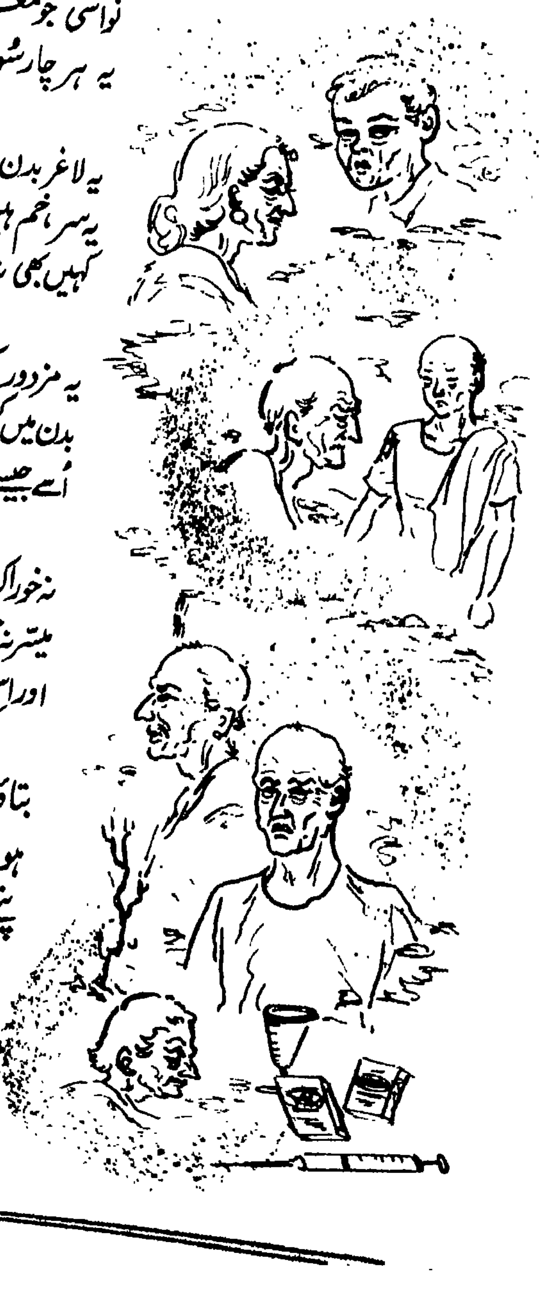
یہ لاغر بدن اور یہ مُرجھائے چہرے
یہ سر، خم ہیں جو بوجھ سے زندگی کے
کہیں بھی نہ دنیا میں ڈھونڈے ملیں گے
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

یہ مزدور کی شکل پر مُردنی سی
بدن میں کچھ اینٹھن سی، کچھ جاں کنی سی
اُسے جیسے خود سے ہو کچھ دشمنی سی
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

نہ خوراک ہے، جس سے حاصل ہو صحت
میسّر نہ جسموں کو محنت کی طاقت
اور اِس پر کمر توڑے دیتی ہے غربت
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

بتاؤ تو آخر، یہ منطق ہے کیسی
ہو ہر چیز دیسی، مگر طب بدیسی
پنپنے نہ دے گی، یہ ہے بات ایسی
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو؟

یہ مانا کہ حاصل ہوئی ہے ترقی
نہ ہو بل، تو کس کام کی ہے ترقی
جو صحت نہیں، کھوکھلی ہے ترقی
تم اے دیس کے رہنماؤ! کہاں ہو



طبِ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین (جامعہ عثمانیہ)

پاک بیں از نظر پاک بمقصود رسید
(احول) از چشم دوبیں در طمع خام اُفتاد

انسان کا حقیقی جسم ذراتِ خاک سے مرکب نہیں، بلکہ ذراتِ نُور سے مرکب ہے اور اسی لیے یہ کامل و مکمل ہے اور مرض اور فسادِ حال سے منزہ ہے۔ اگر ہم اپنے جسم کو مادی اور فساد پزیر جوہر سے مرکب سمجھتے رہیں، جس سے زمین اور ستارے بنے ہیں تو ہم کبھی فساد و انحلال کی سطح سے بلند نہیں ہو سکتے اور ہمیشہ مرض، بیماری، فساد و انحلال ہی کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

اگر اس کے برخلاف ہم اپنے جسم کو نُور سے مرکب تصور کریں تو بجائے فسادِ حال سے متاثر ہونے کے ہر آن نئی شان کا مظہر بن سکتے ہیں۔ حق تعالیٰ کے سوا کسی چیز کو دوام نہیں۔ سُبْحَانَ الَّذِیْ لَمْ یَزَلْ وَلَا یَزَال، اور وہی حقیقی و اصلی جوہر ہے۔ یہی حقیقی جوہر کائنات کا مقوّم ہے۔ اگر ایک لحظہ کے لیے اس حیّ و قیّوم کی توجہ، حفظ و ضبط، کائنات سے رفع ہو جائیں تو تمام مظاہر صور و اشکال اسی آن فنا ہو جائیں۔ اسی معنی میں کہا گیا ہے:

پناہِ بلندی و پستی توئی — ہمہ نیستند انچہ ہستی توئی

اگر ہم اپنے جسم کو اسی نُور کا ظہور سمجھیں کہ اَللّٰہُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ، اپنے خیال یا تصور کو پختہ کرتے جائیں اور "یقین تر کامل تر" کو پیشِ نظر رکھ کر یقین کو کامل تر کرتے جائیں اور خود کمال کے اعلیٰ مراتب کی طرف بڑھتے جائیں تو رفتہ رفتہ ہمارا جسم نُورانی ہوتا جاتا ہے اور پیغمبرِ اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کی سکھائی ہوئی دُعا اَللّٰھُمَّ اجْعَلْنِیْ نُوْرًا اے اللہ! مجھے نُور کردے، متحقق ہو جاتی، اور مولانائے روم کی اس ہدایت پر عمل ہو جاتا ہے:

قطرۂ نوری سراپا نُور باش — بگزر از غم دائماً مسرور باش!

تجدیدِ ایمان سے جسم کی تجدید عمل میں آتی ہے۔ جسم کا ہر ذرہ نُورانی ہوتا جاتا ہے۔ نئی ہستی، نیا وجود ملتا جاتا ہے، ضعف کی جگہ قوت، مرض کی بجائے صحت و توانائی اور حیات حاصل ہوتی جاتی ہے۔ ہمارا رُخ مبداءِ نُور کی جانب ہو جاتا ہے اور ہم قطرۂ نُور سراپا سرور ہوتے جاتے ہیں۔

صاف طور پر سمجھ لو اگر ہم اپنے جسم کو ہمیشہ خاک ہی کا سمجھتے رہیں، جو مرض و فساد، تلف و انحلال کا مرکز ہے، تو ہم ہمیشہ مختلف آزار و امراض کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ ہمارا تخلیقی تخیل ہمارے خیالات کے مطابق احوال پیدا کرتا رہے گا۔ اگر ہمارے خیالات یا افکار نقص، تردید و تقید کے ہوں تو ان ہی کا ظہور ہمارے جسموں میں ہوگا۔ یہ راست نتیجہ ہوں گے، ہمارے افکار و خیالات کا، لیکن اگر ہم اپنے علم کی تصحیح کریں اور اپنے فکر و خیال کی اصلاح کریں اور اپنے جسم کو خاک کا ڈھیر نہ سمجھیں، بلکہ قطرۂ نُور خیال کریں تو تخیلِ تخلیقی کی قوت صحت و سرور، قوت و حیات کے سوا جسم میں کسی چیز کو پیدا نہیں کر سکتی اور ہم مرض و غم، آزار و رنج سے نجات پالیتے ہیں۔

سوئے نومیدی مرو کامید ہاست
سوئے تاریکی مرو خورشید ہاست (رومی)

ذخیرۂ نظام شاہی دسویں صدی ہجری کا ایک نادر طبّی مخطوطہ

حکیم محمد عبدالوہاب ظہوری پروفیسر نظامیہ طبّی کالج حیدرآباد (آندھرا پردیش)

سرزمینِ دکن جہاں اپنے محلِ وقوع، آب و ہوا اور تہذیب و تمدن کے لحاظ سے مشہور ہے، وہیں علم و حکمت کے خزینوں سے بھی معمور ہے۔ یہاں کے کتب خانے اربابِ علم و فن، علما اور مورخین کے لیے دعوتِ فکر و نظر دے رہے ہیں۔ یوں تو کتب خانۂ آصفیہ ایک عرصہ سے اپنے نادر مخطوطات اور بلند پایہ علمی سرمایہ کی بدولت ساری دنیا کے عالموں اور محققوں سے خراجِ تحسین حاصل کر چکا ہے اور ان کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔ اب کتب خانۂ سالار جنگ کی تنظیم و ترتیب اور یہاں کی بند الماریوں کے کھل جانے سے علم و حکمت کا ایک نیا باب کھل گیا ہے۔ علما و محققین کے لیے ہر موضوع میں نیا مواد فراہم کرنے کا موقع مل گیا ہے اور علوم و فنون کے قطعِ نظر ہم نے مذکورہ بالا دونوں کتب خانوں اور کتب خانۂ نظامیہ طبّی کالج کے طبّی مخطوطات کا جائزہ لیا ہے۔ مجموعی طور پر دکن میں ایک ہزار طبّی مخطوطات (عربی و فارسی) دست یاب ہوئے ہیں، جن کی توضیحی فہرست ہم نے تیار کر لی ہے۔ ہندوستان کے دیگر کتب خانوں مثلاً رام پور، پٹنہ، بھوپال اور علی گڑھ میں موجودہ طبّی مخطوطات کا جائزہ اور ان کی توضیحی فہرست کی تیاری بھی پیشِ نظر ہے۔ ان ہی مخطوطات کی روشنی میں "ہندوستان میں تاریخِ طب" مرتب ہو سکے گی، جس کا آغاز دکن میں تاریخِ طب سے کیا جا رہا ہے۔ یہ مضمون اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ آج ہم پہلی بار طبّی دنیا کو ایک نایاب طبّی مخطوطہ سے رُوشناس کراتے ہیں، جو نظام شاہی دَور کے ایک فاضل طبیب رستم جرجانی کی تالیف ہے۔ یہ ۹۵۴ھ میں دولت آباد میں لکھی گئی اور پیشِ نظر نسخہ کی کتابت ۱۰۴۰ھ میں ہوئی۔ یہ کتاب دو جلدوں پر مشتمل ہے، جس کے مجموعی اوراق ۴۵۵ ہیں۔ حجم ۱۲×۶، سطور ۲۵، خط عمدہ نستعلیق ہے۔ کتاب کی اہمیت اور قدر و قیمت کا اندازہ اس سے کیا جا سکتا ہے کہ سرورق پر چار مختلف مُہریں ہیں، جن میں سے پہلی مُہر پڑھی جا سکتی ہے۔

۱۔ ذوالفقار علی خاں بہادر

۲۔ شروع میں یہ عبارت ہے:

شرفها بتمليك هذه الكتاب لحكمة فاطمه شاه امة الله بنت سيد جلال الدين بن حسن الحسيني بعد عروج زوجها ارثاً اسمه مير رفيع الدين محمد بن عزيز الله الحسيني غفر الله ذنوبهما

(مُہر)

اسی صفحہ کے حاشیہ پر ایک اور عبارت ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ کتاب اُمرا و سلاطین کے لیے ضروری ہے، بیش قیمت اور قابلِ قدر ہے۔ مالکِ کتاب نے بہ وجہ تنگ دستی قرض خواہوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کی خاطر اسے بیچنا چاہا تو اسّی ۸۰ روپے قیمت لگی۔ کہا جاتا ہے کہ قطب الملک کے دَور میں دو سو ۲۰۰ روپے میں اس کو خریدا گیا۔ عبارت درج ذیل ہے:

"این کتاب طبِ نظام شاہی ضروری سرکار بزرگان و امرایان و سلاطینِ عالی شان است، و ہر وقت مال صد روپیہ است، ہر کس قدردان زیادہ بر آن د... بنا بر وقت قحط و عسرتہا وا زکشاکش قرضداران راضی بفروشی شدہ قیمت این ہشتاد روپیہ نمودہ شد، در زمان قطب الملک بدولیست روپیہ میگویند خرید کردہ اند"

حاشیہ پر ایک اور عبارت تحریر ہے۔ شروع کے حروف بہ وجہ قدامت اُڑ گئے ہیں۔ اس قدر پڑھا گیا ہے:

"کتابت دو سالہ است و کاتب این خرچ بسیار گرفتہ شاید درست خواہد بود"

۳۔ ایک اور عبارت ہے:

"من جملة كتبي حرره العبد محمد مهدي يزدي ابن محمد حسين"

(مُہر)

۴۔ آخر میں یہ عبارت ہے:

"این کتاب را بفرزند ارشد ارجمند سعادت مند محمد حلیم سلمہ اللہ ہبہ کردم تحریراً فی غرۃ شہر جمادی الثانی ۱۰۵۳ھ"

(مُہر)

مُہر پر ۱۰۵۲ھ لکھا ہوا ہے

آغازِ کتاب :

ثنائے حادی قانونِ تحمید و شامل کلیات تمجید بود حکیمے را کہ اصول و اوراق اشجار و طبیعتِ احجار را خاصیت حفظ صحت انسانی و زوال مرضِ حیوانی داد الخ

اس کے بعد مؤلف نے ہندوستان آنے کی کیفیت اور اس کتاب کی تالیف کا سبب تفصیل سے بیان کیا ہے۔ دیباچہ سے پتہ چلتا ہے کہ حکیم موصوف ۹۵۱ھ میں اپنے وطن جرجان سے دیارِ دکن میں وارد ہوا۔ نظام شاہی حکومت کے پایۂ تخت احمد نگر میں مقیم رہا۔ چند روز بعد دکن کے بعض مشاہیر فضلاء کی مدد و سفارش سے بُرہان نظام شاہ کے دربار میں رسائی حاصل کی اور بادشاہ کا طبیبِ خاص بن گیا۔ بادشاہ طب کے علمی و عملی رموز و حقائق سے بخوبی آگاہ تھا اور علم و فضل اور جود و سخا میں اُس دَور کا کوئی بادشاہ اُس کا ہمسر نہ تھا۔ اکثر اطبّا جو مجلسِ شاہی میں حاضر ہوا کرتے، بادشاہ اُن سے بعض فنّی و علمی سوالات کرتا، جن کے جواب سے وہ عاجز رہ جاتے۔ بادشاہ کی حکیم موصوف سے مسلسل خواہش رہی کہ فارسی زبان میں کوئی طبّی لُغت تذکرۂ ابنِ بیطار کی طرز پر تیار ہو جائے، جس میں ہر مرض کی مفرد ادویہ کے ساتھ مرکب دوائیں بھی موجود ہوں۔ صاحبِ تذکرہ نے یہ التزام نہیں رکھا۔ حکیم موصوف نے بادشاہ کی اس خواہش کو فرمان سمجھا اور اس کی تکمیل پر آمادہ ہو گیا اور ایک کتاب شفاء الاسقام تذکرہ کے طرز پر لکھی، جو تذکرہ اور دیگر طبّی کتابوں سے زیادہ قابلِ اعتماد تھی، کیوں کہ ابنِ بیطار کی کتاب مختصر تھی، جس میں ماخذ و اسناد کا ذکر نہ تھا۔ ابنِ بیطار کا پایہ ادویہ کی شناخت میں نہایت بلند ہے اور کوئی بھی اس میدان میں اس کا مدِ مقابل نہیں۔ اسی وجہ سے اہلِ مصر و شام اُسے عشّاب (ماہرِ نباتات، گیاہ شناس) کے لقب سے یاد کرتے ہیں۔ رستم جرجانی نے ابنِ بیطار کے تذکرہ کا ترجمہ ۹۵۴ھ میں دولت آباد میں کیا۔ ہر مرض کے تحت ادویہ مفردہ کا ذکر کرنے کے بعد ادویہ مرکبہ مستعملہ کا ذکر کیا ہے اور ابنِ بیطار کے طریقہ پر اُس کو بیس ۲۰ ابواب میں منقسم کیا ہے اور اس کا نام ذخیرۂ نظام شاہی رکھا۔

فہرست کتاب :

باب ۱ اوّل	در معرفت ادویہ سر	۲ الف
باب ۲ دوم	در ادویہ مفردہ کہ نافع بود در امراضِ عین	۵۱ الف
باب ۳ سوم	در بیان داروہا کہ در مرض ہائے گوش نافع بود	۸۲ الف
باب ۴ چہارم	در ادویہ کہ در مرض ہائے بینی سود دارد	۸۸ ب
باب ۵ پنجم	در ادویہ مرض ہائے دہان و آنچہ متعلق بود	۹۳ الف
باب ۶ ششم	در ادویہ امراضِ حلق و سینہ و آلت دم زدن	۱۰۷ الف
باب ۷ ہفتم	در بیان داروہا کہ در بیماری معدہ، جگر و سپرز بکار آید	۱۴۹ ب
باب ۸ ہشتم	در ادویہ مسہلہ و ملینہ آنچہ تیز بود	۲۰۲ الف
باب ۹ نہم	در داروہائے دبیماری ہائے مقعد	۲۴۴ ب
باب ۱۰ دہم	در داروہا کہ در بیماری گردہ بکار آید	۵۵۲ الف
باب ۱۱ یازدہم	در داروہا کہ در بیماری ہائے مثانہ بکار آید	۲۶۱ الف
باب ۱۲ دوازدہم	در بیان داروہائے آلت تناسل	۲۷۳ ب
باب ۱۳ سیزدہم	در بیان داروہا کہ بیماری رحم راسود دارد	۲۹۸ الف
باب ۱۴ چہاردہم	در ادویہ کہ درد مفاصل راسود دارد	۳۱۵ الف
باب ۱۵ پانزدہم	در داروہا کہ در ورم گرم و بثور بکار آید	۳۳۱ ب
باب ۱۶ شانزدہم	در داروہائے زینت وپاکی تن	۳۵۶ الف
باب ۱۷ ہفتدہم	در داروہا کہ دفع حمار (حمّیٰ) و فساد ہوا نماید	۳۶۸ ب
باب ۱۸ ہیژدہم	......	
باب ۱۹ نوزدہم	در داروہائے کہ مضرت زہر باز دارد	۴۰۸ ب
باب ۲۰ بستم	در بیان داروہائے مفرد و مرکب و ذکر ازان و مانند آں	۴۲۴ الف

یہ کتاب علم الادویہ اور علم العلاج میں ایک قابلِ قدر اضافہ ہے۔ سر سے لے کر پاؤں تک کے امراض کا بیان ہے۔ ہر نظام کے تحت ہر مرض کی مختصر ماہیت، اسباب، علامات اور علاج بذریعہ ادویہ مفردہ و مرکبہ مذکور ہیں۔ ادویہ مفردہ کا تذکرہ حروف تہجی کے لحاظ سے کیا ہے، جو اس مرض میں مفید ہیں۔ اس کے بعد مرکبات اور ادویہ مرکبہ کی جمیع اشکال مثلاً حب، شربت، معجون، قرص، مرہم، طلاء وغیرہ کا ذکر ہے۔ ایک اور اہم خصوصیت یہ ہے کہ جہاں مقوّیِ اعضاء و مزیل مرض ادویہ کا بیان کیا گیا ہے، وہیں اکثر مقامات پر مُحدِث و مولّدِ امراض ادویہ بھی درج کی گئی ہیں، چناں چہ باب اول معرفت

ادویہ سر کے تحت دردِ سر کو زائل کرنے والی دواؤں کے لکھنے کے بعد ادویۂ مصدع (دردِ سر پیدا کرنے والی دوائیں) کے عنوان سے بہ حروفِ ابجد ادویہ مفردہ کا بیان ہے، مثلاً:

ناخونہ۔ اس کے بخور سے دردِ سر پیدا ہوتا ہے۔

شہدانج اور کندر کے کھانے سے دردِ سر ہوتا ہے۔

اسپند کے استعمال سے دردِ سر اور سُدے پیدا ہوتے ہیں۔

کرفس بستانی۔ دردِ سر پیدا کرتا ہے، کیوں کہ یہ رطوبات کو دماغ کی جانب کھینچ لاتا ہے۔

گندنا اور کرسنہ (مٹر) کے کھانے سے دردِ سر پیدا ہوتا ہے۔

رائی۔ گرم مزاج والوں میں دردِ سر کا موجب ہے۔

سویا۔ اس کا مسلسل استعمال امتلاءِ دماغ کا باعث ہے۔

لہسن۔ موجب دردِ سر ہے اور اس سے فاسد بخار پیدا ہوتا ہے۔ حواس کے لیے مُضر ہے۔

پیاز اور کھجور کے مسلسل استعمال سے درد پیدا ہوتا ہے۔

مسور، پودینہ، سدّاب اور جوز موجبِ صداع ہیں۔

زعفران۔ دردِ سر پیدا کرتا اور حواس کو مکدّر اور گندکرتا اور دماغ میں امتلاء پیدا کرتا ہے۔

دودھ۔ کمزور دماغ کے لیے مُضر ہے اور اس کے استعمال سے دردِ سر پیدا ہوتا ہے۔

مولی۔ سر اور آنکھوں کے لیے مُضر ہے۔

بینگن۔ دردِ سر و سُدّہ کا باعث ہے اور اس سے خون سوداوی پیدا ہوتا ہے۔

ادویہ مولّدِ شقیقہ (آدھا سیسی پیدا کرنے والی دوائیں) ورق ۱۵ الف

سُدّاب۔ اس کے بکثرت استعمال سے شقیقہ پیدا ہوتا ہے۔

کبوتر کے بچّہ کا گوشت بالخصوص اس کی گردن اور سر کا گوشت کھانے سے شقیقہ ہو جاتا ہے۔

وہ ادویہ جو مورثِ نسیان ہیں اور ذہن کو فاسد کرتی ہیں حسب ذیل ہیں:

دھنیا سبز۔ بہت زیادہ استعمال کرنا موجب فسادِ ذہن ہے۔

سیب۔ اس کی تمام قسموں سے سُستی، نسیان، غفلت و بلادت پیدا ہوتی ہے اور ترش سیب جو بعد غذا استعمال کیا جاتا ہے اور وہ زیادہ بلادت کا موجب ہے ؎

سیب اگر عقل را بیفزودے
خرس در کوہ بوعلی بودے

سداب۔ اس کی کثرت بلادتِ فکر اور تیرگیٔ دل کا باعث ہے۔ ہر وہ دوا جس کی بو نہایت مکروہ و ناگوار ہو اور رُوحِ نفسانی کے مخالف ہو، یہی کام کرتی ہے۔

پیاز کا بہ کثرت استعمال نسیان و فسادِ ذہن کا سبب ہے۔

گل خیری۔ ہمیشہ کھانے سے نسیان پیدا ہوتا ہے۔

افیون۔ فہم و فکر کو زائل اور ذہن کو فاسد کر دیتی ہے۔

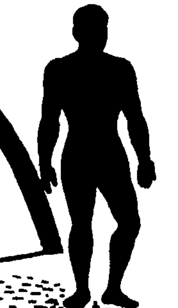
مالیخولیا کے باب میں اس مرض کی ماہیت، اس میں کام آنے والی دوائیں اور مریضانِ مالیخولیا کے واقعات و حکایات، جنہیں جالینوس، روفس اور زکریا رازی نے بیان کیا ہے، پیش کرتے ہوئے مولّدِ وسواس ادویہ کا ذکر کیا ہے، جن میں کندر، بلادر، لحومِ غلیظہ، مثلاً گاؤ، خر، خرگوش اور گورخر کا گوشت قابلِ ذکر ہیں، جن کا استعمال مریضِ مالیخولیا کے لیے مُضر ہے۔

ورق ۲۴۳ الف پر کدو دانوں اور دیدان امعاء کے باب میں اپنا ایک سریریاتی مشاہدہ بھی پیش کیا ہے، جو مکہ معظمہ میں ایک لڑکے پر کیا گیا۔ یہ لڑکا کدو دانوں کا شکار تھا اور سب اطبّا اس کی تشخیص و علاج سے عاجز آ گئے تھے۔ رستم جرجانی نے مریض کی اجابت منگوا کر دیکھی اور کدو دانوں کی تشخیص کی اور شفائی علاج بھی کیا۔ یہ تمام تفصیل آئندہ قسط میں پیش کی جائے گی۔



حفظِ صحت

[redacted] الحمید حیدرآبادی



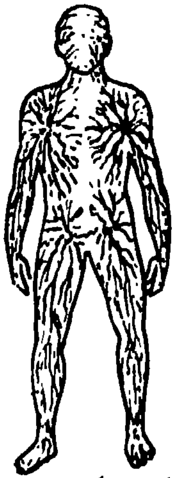
جسم کو درست کیسے رکھا جائے؟

ورزش کی اہمیت اور افادیت سے اگر آج عوام بہ خوبی واقف ہوجائیں تو وہ اُن تمام پریشانیوں اور فکروں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں، جو آئے دن اُنھیں مختلف ڈھنگ سے پریشان اور بے چین کیے ہوئے ہیں، کیونکہ آج کا انسان پختہ قوتِ ارادی، قوتِ برداشت اور غور و فکر کی اعلیٰ صلاحیت کے بیش بہا خزانہ سے محروم ہوچکا ہے اور وہ اتنا کمزور ہوچکا ہے کہ معمولی سی تکلیف بھی برداشت نہیں کرسکتا اور وہ مختلف بیماریوں، دُکھ درد اور پریشانیوں میں جکڑ گیا ہے اور وقت سے پہلے وہ اپنے آپ کو موت کی آغوش میں پاتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا انسان ان باتوں سے چھٹکارا پاسکے گا؟ اس کا جواب بہ ظاہر بہت ہی مشکل دکھائی دیتا ہے، لیکن اگر بہ غور دیکھا جائے تو یہ کچھ زیادہ مشکل نہیں۔ ان سب کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنے آپ کو بنیادی طور پر چُست و چالاک رکھنا پڑے گا اور یہ چُستی و چالاکی اُسی وقت پیدا ہوسکتی ہے جب کہ جسم میں دَورانِ خون درست ہو اور دَورانِ خون کی صحت جسم کو چند مخصوص طریقوں پر حرکت میں رکھنے سے ہی حاصل ہوسکتی ہے، جن کو ہم عام طور پر ورزش کہتے ہیں۔

طبی نقطۂ نگاہ سے انسانی جسم میں تغیر کا سبب یہ ہے کہ اوسطاً ۱۸ سال کی عمر میں جسم میں ۲۵ مکعب سینٹی میٹر یعنی ایک اونس خون ایک عضلہ کے ایک لیٹر یعنی ۶۱ مکعب انچ حصے تک گزرتا ہے، لیکن ۲۵ سال کی عمر میں خون کی مقدار ۱۶ مکعب سینٹی میٹر ہوجاتی ہے یعنی ۳۶ فی صد کمی کا اظہار ہوتا ہے۔ اسی طرح ۴۰ سال کی عمر میں اس کی مقدار گھٹ کر صرف ۱۰ مکعب سینٹی میٹر ہوجاتی ہے یعنی ۶۰ فی صد کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ تغیر صرف ایسے لوگوں میں اکثر دیکھا گیا ہے جو زیادہ تر آرام پسند ہوتے ہیں اور جو اکثر ایک ہی جگہ گھنٹوں بیٹھا کرتے ہیں۔ اس سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ عموماً نوجوان طبقہ جسمانی محنت سے گریز کرتا ہے، جس سے اس کا دَورانِ خون ٹھیک ڈھنگ پر قائم نہیں رہتا جو دراصل صحت کی کنجی ہے۔ بالآخر اس میں حیرت انگیز طریقہ پر بڑھاپے کے آثار تیزی سے پیدا ہونے لگتے ہیں۔

دَورانِ خون کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے یہ تو ہمیں معلوم ہی ہے کہ خون قلب سے نکل کر کئی موٹی اور باریک سے باریک نالیوں کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں تک پہنچتا ہے، جن میں عضلات، حرام مغز، دماغ، پھیپھڑے، جگر اور اعصاب وغیرہ ہیں۔ ان مقامات کو خون جتنی زیادہ مقدار اور سُرعت سے پہنچتا رہے گا، اس کا ہر فعل بہتر سے بہتر طریقہ پر انجام پاتا رہے گا۔



قدرت نے ان نالیوں کو اس ڈھنگ سے بنایا ہے کہ خون ضرورت کے مطابق اُن اعضا کو پہنچتا رہے جن کو ضرورت اور خواہش ہو اور ایسی ضرورت کا احساس ایک خاص انداز سے پیدا کیا جاسکتا ہے۔ خون کی نالیاں خود بینی اعصاب کے زیرِ اثر رہتی ہیں اور ورزش ان اعصاب پر اثر انداز ہوکر ان باریک نالیوں کو جنھیں عروقِ شعریہ کہتے ہیں، پھیلاتے ہیں، جن سے کافی مقدار میں خون اعضا کے ہر گوشہ میں پہنچتا ہے اور تب انسان چُست و چالاک دکھائی دیتا ہے، لیکن جب یہ کیفیت کسی عورت یا مرد میں نہ پائی جائے تو وہ کمزور دکھائی دیتا ہے اور ہر طرح کی خوشیوں سے محروم رہتا ہے۔ آج یہی حالت عام طور پر دکھائی دیتی ہے، اس لیے کہ آج انسان نے اکثر بے ترتیب نظامِ زندگی کو اپنا لیا ہے۔ ایسے مشاہدات کا علم عوام کو ہے۔ مثلاً اکثر تعلیم یافتہ حضرات، جیسے پروفیسران، جن کی عمر ۵۰، ۶۰ سال کی ہوتی ہے، اپنے بے ترتیب نظامِ زندگی کی وجہ سے طبعی حادثات سے زیادہ ذیابیطس، معدی، معوی، اعصابی اور قلبی نالیوں کی ابتری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہی حالت دفاتر کے اُن لوگوں میں پائی جاتی ہے جو کرسیوں پر مسلسل سات آٹھ گھنٹے چپکے رہتے ہیں اور آخر کار ان لوگوں میں بڑھاپے کے آثار بھی وقت سے پہلے ظاہر ہوجاتے ہیں۔ اگر آج بھی یہ لوگ ورزش کی طرف تھوڑی سی توجہ دیں تو ان کی یہ کمزوری قوت میں تبدیل ہوسکتی ہے۔ مشکل تو یہ ہے کہ ورزش سے متعلق اکثر اوسط عمر کے لوگ اس غلط عقیدہ میں گھر گئے ہیں کہ سخت محنت کرنے سے قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ حالانکہ قلب ورزش سے تیز اور طاقتور ہوتا ہے اور وہ خون کی کافی مقدار اعضائے انسانی تک تیزی سے پہنچا سکتا ہے، جس کی تصدیق دنیا کے بہت سے نامور پہلوانوں کے



حالات سے ہو سکتی ہے، جن کی قوتِ برداشت، طاقت اور دَورانِ خون ستّر سال سے تجاوز کر جانے کے باوجود بہت اچھا تھا۔ اس سے بھی آگے ہم کو اس بات کا علم ہوا کہ سنّو سال تک کے انسان میں بھی دَورانِ خون بہتر رہا اور وہ چُست و چالاک نظر آتا تھا۔ پس ہمیں یہ معلوم ہوا کہ انسان کی عمر کے ہر حصہ میں دَورانِ خون بہتر اور چُست و چالاک بھی رہ سکتا ہے۔ اب ہم دورانِ خون کو بہتر اور چُست و چالاک رکھنے کے لیے چند باتیں ذیل میں بتلاتے ہیں:

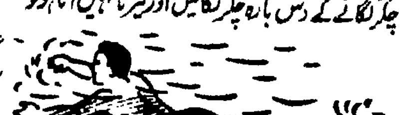
۱۔ ہر روز ایک میل تک بڑے بڑے قدم رکھ کر گہرے سانس لیتے ہوئے چلیں۔



اس کے بعد قوتِ برداشت کے مطابق عضلاتی ورزش کریں مثلاً اُٹھنا بیٹھنا، چھلانگ لگانا اور پُشت کے سہارے پیروں کو اونچا کرنا پھر غسل کرکے جسم کو تولیہ سے خوب رگڑنا۔ (یہ طریقہ ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔

۲۔ اگر عضلات زیادہ نہ دُکھیں تو اپنی چہل قدمی کو دو میل تک کر دیں یا ایک ہی میل تیز رفتار سے چلیں۔ اس کے بعد مذکورہ بالا عضلاتی ورزش میں اضافہ کرکے آخر میں ایک منٹ تک پھرتی سے دوڑیں پھر ٹھنڈے پانی سے غسل کریں۔ (یہ طریقہ دو ہفتے تک جاری رکھیں۔

۳۔ چوتھے ہفتہ اپنی ورزش میں کافی اضافہ کریں اور تیرنا آتا ہو تو بجائے ایک دو چکّر لگانے کے دس بارہ چکّر لگائیں اور تیرنا نہیں آتا ہو تو مسلسل ایک گھنٹہ تک عضلاتی ورزش جاری رکھیں۔



اس کا سلسلہ لگاتار چھ ماہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک جاری رکھیں۔ اس مدت کے ختم ہونے پر اپنی ورزش کے مقام اور فاصلہ کا تعین کریں جو ایک فرلانگ کے قریب ہو اور کسی جھیل یا تالاب کے کنارے ہو ورنہ کھلا میدان، سڑک یا کسی باغ کا کنارہ مناسب ہے۔ جب مقام کا تعین ہو جائے تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

۱۔ پہلے مقررہ فاصلہ کا ایک چکّر دوڑتے ہوئے کریں۔ دوسری دفعہ مذ فاصلہ تک چلتے ہوئے جائیں اور دوڑتے ہوئے لَوٹیں۔ اس عمل کو ۱۵ یا ۲۰ بار دُہرائیں۔ اس کے بعد دو چکّر دوڑتے ہوئے کریں پھر پہلے گرم پانی سے اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے غسل کریں



اور جسم کو تولیہ سے خوب رگڑیں۔

۲۔ دوسرے روز سَو گز تک تیریں۔ پھر جسم کو تولیہ سے خوب رگڑیں اور خوب چہل قدمی کریں یا مقررہ فاصلہ تک چکّر لگائیں۔ اس طرح اس عمل کو ۱۰ سے ۲۰ مرتبہ دُہرائیں۔

۳۔ اپنی عضلاتی ورزش میں کافی اضافہ کریں اور پھر ایک میل تک دوڑیں۔

مذکورہ بالا ہدایتوں پر باری باری سے عمل کریں جو چھ دن تک جاری رہے اور ساتویں دن مکمل آرام کریں۔ اس سلسلہ کو چھ ماہ یا کچھ زیادہ مدّت تک مسلسل جاری رکھنے کے بعد اپنا مقابلہ کسی ایسے شخص سے کریں جو ورزش نہیں کرتا اور یہ دیکھیے کہ آپ میں جسمانی بناوٹ، جسم کی حرارت، قوتِ ارادی اور قوتِ برداشت میں نسبتاً کتنا تغیر و تبدل واقع ہوا۔ اس کے بعد جو بات خصوصیت سے محسوس کی جائے گی، وہ یہ کہ آپ کے سامنے مشکل سے مشکل مسئلہ بھی جو زندگی کی تباہی کا باعث ہو سکتا تھا، اہم نہیں رہے گا۔ کوئی بیماری، دُکھ، درد اور پریشانی پاس بھی نہیں آئے گی اور آپ ایک خوش حال اور صحت مند زندگی سے ہم کنار رہیں گے۔

ورزش کے بارے میں جو تین اصول بین الاقوامی طور پر تسلیم کیے گئے ہیں، وہ یہ ہیں:

۱۔ جسمانی توانائی یا بہتر دَورانِ خون کے لیے سخت محنت کرنی چاہیے سخت محنت سے مُراد ایسا کام ہے جو ذاتی استعداد کی نصف قوت سے زیادہ ہو۔ آسان ورزش سے بہتری کی اُمید نہیں۔

۲۔ اگر ورزش پہلے ہلکی ہو پھر اوسط درجہ کی اور آخر میں سخت درجہ کی تو قوتِ برداشت میں اضافہ ہوگا۔ اگر کوئی صرف ایک ہی درجہ کی ورزش عرصہ دراز تک جاری رکھے تو قوتِ برداشت میں کوئی نمایاں فرق نہیں پایا جائے گا۔

۳۔ سخت محنت اور ورزش کے بعد کافی آرام اور معقول غذا کی ضرورت ہے۔

مشکل ورزش سے پہلے ضروری ہے کہ صرف معمولی سی مشکل پر قابو پا لیں جسم کو زیادہ سے زیادہ محنت کا عادی بنائیں تاکہ اُس میں ہر مشکل کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔

اس بات کی تصدیق ایک وزن اُٹھانے والے اور بعض سخت محنت کرنے والے عمر رسیدہ حضرات سے ہو سکتی ہے کہ وہ دس پونڈ وزن اُٹھانا بہت ہی آسان سمجھتے ہیں اور ۵۰ سال سے بھی زیادہ عمر کے لوگ تین میل تک بغیر رُکے دوڑنے کو مشکل محسوس نہیں کرتے۔ ورزش درحقیقت جسم کو چست و چالاک اور دورانِ خون کو بہتر رکھتی ہے اور قوتِ ارادی کو مضبوط اور انسان میں ہر مشکل کا آسانی سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ جو لوگ زیادہ آرام پسند ہیں اور دفتری کام انجام دیتے ہیں، اگر ورزش کے لیے روزانہ دو گھنٹے یا کم از کم ایک گھنٹہ وقف کر دیں تو وہ مجموعی حیثیت سے صحت مند اور طاقت ور شمار کیے جائیں گے۔

نیند آپ کے لیے ضروری ہے



کئی برس ہوئے اٹلی میں ایک شخص کے مرنے پر معلوم ہوا کہ وہ کئی سال سویا نہیں تھا۔ بہت سے لوگ اُس کی وجہ یہ بیان کرتے ہیں کہ وہ طبیب تھا اور اُسے معلوم تھا کہ نیند کے لیے کیا کیا چیزیں ضروری ہیں اور نیند سے کیا کیا چیزیں حاصل ہوتی ہیں۔ چناں چہ وہ دوسرے طریقوں سے وہ چیزیں جو نیند سے حاصل ہوتی ہیں، حاصل کر لیا کرتا تھا۔ یہ تاویل اگر کسی حد تک صحیح ہو بھی جائے تو بھی اسے عام اصول یا قاعدہ نہیں بنایا جا سکتا اور نہ ہر شخص اس کو اپنے اوپر آزما کر فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ سونا انسان کا ایک فطری مطالبہ ہے، جس سے بے نیاز نہیں ہوا جا سکتا۔ کوئی شخص زیادہ سے زیادہ ۱۰۰ گھنٹے جاگ سکتا ہے۔ نیند اُن چند چیزوں میں سے ایک ہے، جن کا بدل علم و سائنس کی ترقی ابھی تک پیش نہیں کر سکی ہے۔ نیند انسان کے لیے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ غذا، بلکہ غذا سے نیند کے مقابلہ میں زیادہ دیر تک آدمی بے نیاز رہ سکتا ہے۔

جس طرح غذا کی خواہش ہر انسان کی طبیعت کے اختلافات کے ساتھ ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، اسی طرح نیند بھی۔ دنیا میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں یا گزرے ہیں جو کم سے کم سوتے ہیں، جیسے چرچل اور نپولین۔ یہ لوگ اگر عرصہ تک رات کو ۴ یا ۵ گھنٹے سے زائد نہ سوئیں تو یہ ان کی برداشت سے باہر نہ ہوگا، بلکہ بعض مرتبہ تو ان کو اس سے کم سونے کا موقع ملتا ہے، مگر ایسے لوگ عام طور پر دن کو خراٹے لے کر سوتے ہیں اور ان کے لیے وقت کی یا جگہ کی کوئی قید نہیں ہوتی۔ یہ جہاں چاہیں اور جس طرح اور جس وقت چاہیں سو سکتے ہیں۔

عام طور سے لوگوں کو نیند ۱۵ منٹ کے بعد آ جاتی ہے اور سب سے زیادہ اور گہری نیند آدھی رات کو آتی ہے۔ پھر کچھ دیر کے لیے نیند کا زور کم ہو جاتا ہے۔ آخر میں دوبارہ نیند اپنے انتہائی عروج کو پہنچ جاتی اور یہ وقت جاگنے سے کچھ پہلے کا ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک تندرست آدمی کے لیے رات کے ۷ گھنٹے سونے کے لیے کافی ہوتے ہیں جب کہ ایک دُبلا پتلا کمزور آدمی ۹ گھنٹے سوتا ہے۔

نیند کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ وہ ذہن اور جسم کو ایک ساتھ سکون پہنچاتی ہے۔ خون کا دباؤ کم ہوتا ہے اور خون جو عام طور سے دماغ کو پہنچتا ہے، دل کو پہنچنے لگتا ہے۔ جسم میں استرخا پیدا ہوتا ہے۔ خون کا دوران جاری رہتا ہے، اسی کے ساتھ سانس لینے اور ہضم کرنے کا کام آہستہ آہستہ چلتا رہتا ہے۔

جسم کے تین سو سے زیادہ حصے نیند کی حالت میں سست پڑ جاتے ہیں۔ جسم کی گرمی میں کافی کمی ہو جاتی ہے، حتیٰ کہ صبح کے ۴ بجے کے قریب جسم کی حرارت ۲ درجہ تک کم ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اموات اکثر صبح کو کیوں ہوتی ہیں۔

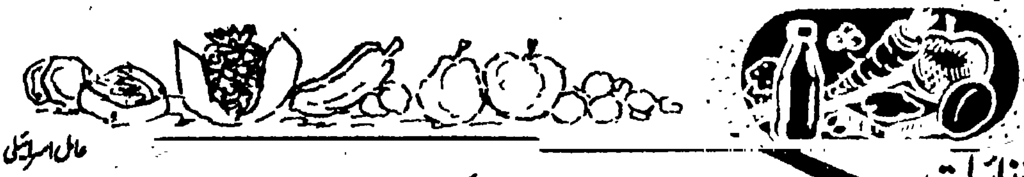
پوری طرح آرام حاصل کرنے کے لیے کروٹیں ضروری ہوتی ہیں تاکہ جسم کا ہر حصہ آرام میں پورا پورا شریک ہو۔ ایک عام آدمی کے لیے کروٹیں لینے کی تعداد ایک رات میں تقریباً ۳۵ ہوتی ہے۔ جب کہ جوان لوگ اور بچے تقریباً ہر پندرہ منٹ کے بعد کروٹ لیتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کروٹوں کی تعداد بھی کم ہوتی جاتی ہے۔

ایک طرف تو کچھ لوگ گہری نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اور بے چین رہتے ہیں۔ دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں، جو بہت گہری نیند سوتے ہیں حتیٰ کہ صبح اُٹھنا اُن کے لیے آفت سے کم نہیں ہوتا۔ باوجود اس کے کہ وہ جلدی اُٹھنا چاہتے ہیں، مگر نہیں اُٹھ پاتے۔ خواہش و ارادہ میں بھی کمزوری آ جاتی ہے، اس لئے کہ اصل چیز جو ارادہ اور خواہش کو پیدا کرتی ہے، وہ ہوتا ہے دماغ اور وہی نیند کے لیے سب سے زیادہ اہم حصہ ہوتا ہے۔ البتہ قوت حاسہ اور سامعہ عام طور سے ہلکی نیند سوتی ہیں۔ چناں چہ اکثر اگر دیوار کی گھڑی بند ہو جاتے اور اُس کی آواز رُک جائے تو اکثر ہم گھبرا جاتے ہیں، جس طرح اگر ایک دم سے وہ بجانا شروع کر دے تو آنکھ کھل جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ریل میں مجبوری کی بنا پر اکثر بیٹھے بیٹھے لوگ سو جاتے ہیں۔

بعض جسمانی اور عقلی یا اعصابی امراض ایسے ہوتے ہیں کہ نیند موسم کے اعتبار سے آتی ہے، جیسا کہ ایک شخص کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ نومبر میں سو کر دوسرے موسم بہار میں جاگتا تھا۔

نیند کے بارے میں بعض لوگوں کے عجیب و غریب توہمات ہیں، مثلاً بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ زمین پر نہیں سو سکتے اور بعض لوگ اگر شمال کی طرف بلندی نہ ہو تو نہیں سو سکتے۔ اسی طرح چارلس ڈکنز جب گھر سے دور جاتا تو سمت معلوم کرنے کا آلہ ساتھ لے لیتا تھا۔

حقیقت میں یہ سارے خیالات محض وہم ہیں، جن کی کوئی اصلیت نہیں ہے۔ انسان کبھی بھی سو سکتا ہے اور کسی طرح بھی سو سکتا ہے، جس طرح اُس کو آرام ملے۔ فطرت کے مطابق نیند آتی ہے اور ہر ایک کو سونے پر مجبور کرتی ہے۔



غذائیات

عادل اسرائیلی

حیاتین اور اُن کی دریافت

حیاتین کیمیادی مرکبات ہیں۔ معمولی وظائفِ زندگی انجام دینے کے لیے جسمِ انسانی کو ان مرکبات کی ایک خاص مقدار کی روزانہ ضرورت پڑتی ہے۔ حیاتین جسم کو انرجی (توانائی) فراہم نہیں کرتے، مگر جسم کی میکانی صلاحیتوں کو صحیح طور پر انجام دینے میں مددگار ہوتے ہیں۔ ان کیمیادی مرکبات کی جسم میں کمی کے باعث کساح، بیلاگرا، اسقربوط اور بیری بیری وغیرہ وغیرہ عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کی بالیدگی رُک جاتی ہے، جوڑ متورم ہو جاتے ہیں، مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور ان میں سے خون نکلنے لگتا ہے۔ خشک آشوبِ چشم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ رتوندا ہو جاتا ہے اور قلت الدم و نقص الدم جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

پیشِ نظر مضمون میں اس تفصیل کی گنجائش نہیں ہے کہ سارے حیاتینوں کے بارے میں سیر حاصل طریقہ پر کچھ بیان کیا جائے اور ہر ایک حیاتین کے فوائد اور جسم میں ان کی کمی پیدا ہونے کی صورت میں جو نقصان پہنچتا ہے، اس کا ذکر کیا جائے۔ اس وقت یہ بتانا ہے کہ حیاتین کب اور کس نے سب سے پہلے دریافت کیے۔

حیاتین کی دریافت کا سہرا ایک امریکی کسان میک کام کے سر ہے۔ وہ گیارہ برس کی عمر میں یتیم ہو گیا تھا۔ اس کے دل میں تعلیم کا شوق تھا، مگر یتیمی اور افلاس سدِ راہ تھی، لیکن اس جواں مرد نے ہمت و استقلال کے دامن کو ہاتھ سے نہ چھوڑا اور حصولِ تعلیم کے لیے برابر کوشاں رہا۔ اپنے تعلیمی مصارف کو پورا کرنے کے لیے اس نے ٹیوشن شروع کر دی اور اس طرح سے اس نے تعلیم کا صرفہ پورا کرنے کے علاوہ ۱٫۵۰۰ ڈالر بچا لیے۔ وہ تحقیق و معلومات کا اس قدر دلدادہ تھا کہ ثانوی تعلیم کے دوران میں ہی اس نے انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا کی پرانی جلدیں پچیس ۲۵ ڈالر میں خرید کر پڑھنا شروع کر دی تھیں۔

میک کام کی زندگی سے یہ سبق ملتا ہے کہ جس کام کو شروع کیا جائے اُسے نہایت محنت، یکسوئی اور تن دہی سے کیا جائے۔ اس سلسلے میں میک کام کے الفاظ یہ ہیں "جب میں تجربہ کا کام کر رہا ہوتا تھا تو میں نے یہ کبھی محسوس نہیں کیا کہ میں کوئی فرضِ منصبی انجام دے رہا ہوں، بلکہ یہ خیال کرتا تھا کہ میں کسی تفریحی اور دلچسپ مشغلہ میں مصروف ہوں۔"

وٹامن 'اے' کی دریافت

میک کام کی تحقیق کے تختۂ مشق چوہے تھے۔ اس نے اپنے تجربات کے دوران چوہوں کی دو ٹولیوں میں سے ایک جماعت کو مکھن یا انڈے کی زردی کے ہمراہ دوسرے غذائی اجزا کھلائے اور دوسری جماعت کو دوسرے غذائی اجزا کے ہمراہ لحمی مادہ کی جگہ روغنِ زیتون یا سؤر کے پیٹ کی چربی کھلائی۔ اس تجربہ سے پتہ چلا کہ پہلی جماعت کے چوہے حسبِ حال چاق و چوبند اور فربہ ہو گئے، مگر دوسری ٹولی کے چوہوں کی بالیدگی رُک گئی اور وہ کمزور ہونے لگے۔ اس مشاہدہ سے میک کام نے یہ نتیجہ نکالا کہ انڈے کی زردی اور مکھن میں کوئی ایسا جز ہے جو کہ روغنِ زیتون اور سؤر کے پیٹ کی چربی میں نہیں ہے۔ ۱۹۱۳ء میں میک کام نے اپنی اس تحقیق کو شائع کیا اور اس کے ہمعصر دوسرے سائنس دانوں مینڈل اور تھامس نے اس کے اس نظریہ کی تصدیق کی۔

اس تحقیق کے بعد دنیا بھر کی تجربہ گاہوں میں اس مسئلہ پر بڑے شد و مد سے تحقیقی کام شروع ہو گیا اور وہ کیمیادی جُز حیاتین 'الف' جو کہ انڈے کی زردی اور مکھن میں وہ قوت پیدا کرتا ہے جس کا تعلق بالیدگی سے ہے، دریافت کر لیا گیا۔

چوہوں پر تجربات کے دوران یہ دیکھا گیا کہ چوہوں کو حیاتین 'الف' سے محروم کرنے سے اُن کی آنکھوں کے ڈھیلے متورم ہو جاتے ہیں اور ایک قسم کی رطوبت کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور اگر ایسی حالت میں دو روز تک حیاتین 'الف' نہ کھلائی جائے تو چوہوں کی آنکھوں کے ڈھیلے پھٹ جاتے ہیں، مگر ڈھیلوں کے پھٹنے سے پہلے حیاتین 'الف' اگر جسم میں پہنچا دیا جائے تو زخم بھر جاتے ہیں اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اسی قسم کے تجربات کے بعد انسانوں کی آنکھوں میں پیدا ہونے والے مرض خشک آشوبِ چشم کا پتہ لگایا گیا ہے۔

میک کام نے مختلف غذاؤں کی قوتِ تغذیہ کا پتہ لگایا اور اس کے بعد امریکہ کی سرکار سے پُرزور مطالبہ کیا کہ قوم کی صحت کا معیار بلند کرنے اور انہیں گوناگوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ گورنمنٹ عملاً کوشش کر کے قوم کو فراہم کی جانے والی غذاؤں کا معیار بلند کرے، کیونکہ تغذیہ پر قوم کی صحت و زندگی کا دارومدار ہے۔

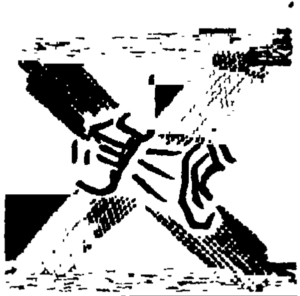
اب تغذیہ اور جسمانی صحت کا باہم تعلق سب لوگوں پر عیاں ہو گیا اور معتدبہ ابتلا کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا ذمہ دار نقصِ تغذیہ قرار دیا گیا۔

حیاتین 'ب' کی دریافت

میک کام نے مزید تجربات سے پتہ لگایا کہ چاولوں کی پیچ اور گیہوں کی بھوسی اور ناک (Wheat Germ) میں حیاتین 'ب' ہوتا ہے۔ اس مرکب کے بارے میں یہ بھی انکشاف کیا کہ یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے اور حیاتین 'الف' سے، جو روغن میں حل پذیر ہے، بالکل مختلف ہے۔ اس تحقیق کے بیس سال بعد دوسرے سائنس دانوں نے بتایا کہ حیاتین 'ب' ایک واحد مرکب نہیں ہے، بلکہ حیاتین کے ایک گروپ کا نام ہے، جس میں حیاتین 'ب۱۲' جسے نقص الدم خبیث میں مفید پایا گیا ہے، شامل ہے۔ میک کام نے ہری سبزیوں، تازہ پھلوں، گوشت، انڈا اور دودھ وغیرہ غذاؤں پر بہت زور دیا اور ان کے فوائد بیان کیے اور عملی تجربات کا سلسلہ برابر جاری رکھا۔

حیاتین 'د' کی دریافت

۱۹۲۲ء میں میک کام اور اس کے ساتھیوں نے ایک نئے حیاتین 'د' کا انکشاف کیا اور بتایا کہ یہ حیاتین روغن میں حل پذیر ہے۔ کاڈلیور آئل میں زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے اور مرض کساح میں مفید ہے۔ حیاتین 'ج' جو ترشانہ پھلوں اور سبزیوں میں بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے اور مرض اسقربوط میں مفید پائی گئی ہے، سینٹ جارجی نے دریافت کیا۔



نفسیات

بدگوئی اور عیب جوئی کے متعلق نفسیاتی تحقیقات

حامد اللہ افسر

بدگوئی اور عیب جوئی کی عادت بہت عام ہے، خصوصاً عورتوں میں چاہے وہ کسی ملک کی ہوں، یہ عادت زیادہ پھیلی ہوئی ہے۔ معالجین کہتے ہیں کہ یہ عادت عموماً فسادِ اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس سے انسان کے اطوار و خصائل کا پتہ چلتا ہے۔

حال ہی میں دوسروں کے معاملات میں خواہ مخواہ ٹانگ اڑانے والوں کے متعلق تحقیقات کی گئی تھی۔ ڈاکٹر گارڈن آلپورٹ جو مشہور ماہر نفسیات ہیں اور جنھوں نے غیبت اور عیب جوئی کے متعلق تحقیقات کی ہے، فرماتے ہیں، "تمھاری ہمسائی جس قسم کی بدگوئی اور عیب جوئی میں مصروف رہتی ہے، اس سے اس کا خوف، محرومی، ناکامی، حُبِّ جاہ، کمزوری یا خطاداری ظاہر ہوتی ہے۔ اگر وہ اپنی کسی سہیلی کی خاوند سے بے وفائی کے افسانے بیان کرتی ہے تو ممکن ہے کہ وہ اپنی جنسی بے راہ روی کا اظہار کر رہی ہو، یا ممکن ہے خود اپنے خاوند سے بے وفائی کرنے کی خواہش نے یہ راستہ اختیار کیا ہو اور اگر اس کی عیب جوئی کا رُجحان نسلی اور مذہبی تعصب کی طرف ہے تو ممکن ہے وہ خود اپنے معاشرتی عدم تحفظ کا رونا رو رہی ہو۔ قریب قریب ہر ذاتی پریشانی اور تشویش عیب جوئی کا سبب بن سکتی ہے۔"

عورتیں اور مرد دونوں غیبت اور عیب جوئی میں حصّہ لیتے ہیں۔ بعض اوقات بدگوئی اور عیب جوئی کو یہ کہہ کر حق بجانب قرار دیا جاتا ہے کہ "جہاں آگ ہوتی ہے، وہاں دُھواں اُٹھتا ہے۔" اس کے برخلاف اگر یہ کہا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کہ جہاں سے دُھواں اُٹھ رہا ہے، وہاں کوئی جھوٹا اور گپ باز موجود ہے۔ حال ہی میں امریکہ میں اس مسئلہ کے متعلق جو تحقیقاتیں ہوئی ہیں، ان سے یہ بات پورے طور پر ثابت ہو گئی ہے۔ مثلاً ذیل کے واقعہ پر غور کیجیے!

بوسٹن کے مضافات میں نرسری اسکول، بچّوں کے کلب اور تعلیم بالغان کے ادارے کے قیام کی تحریک جو کافی ترقی کر چکی تھی، اک دم بند کر دی گئی۔ سبب یہ ظاہر کیا گیا کہ یہ پروگرام کمیونسٹوں نے ترتیب دیا تھا۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اس بے بنیاد افواہ کو پھیلانے کی ذمّہ دار ایک خاتون مسز اسمتھ تھیں، جو خود کو لیڈر سمجھتی تھیں، مگر مسز جونس کو جو اُن کی ہمسائی تھیں، اک دم امتیاز حاصل ہو گیا، خاص طور پر اس لیے کہ انھوں نے تعلیم بالغان کے ادارے کی تنظیم بڑی خوبی سے کی تھی۔ ان کا نمایاں ہونا اور امتیاز حاصل کر لینا مسز اسمتھ سے برداشت نہ ہو سکا۔ ان کے نزدیک اس سے ان کی شہرت اور اثر کو نقصان پہنچا تھا۔ انھوں نے مسز جونس کے خلاف دل کا بخار نکالا۔ مسز جونس لبرل پارٹی سے تعلق رکھتی تھیں۔ مسز اسمتھ نے ایک پڑوسن سے ان کے سیاسی رُجحان کے متعلق تفصیلی گفتگو کی۔ یہ پڑوسن ایک ایسی جماعت کی ممبر تھیں جو امریکہ کو تخریبی کارروائیاں کرنے والوں سے محفوظ رکھنے کے لیے قائم کی گئی تھی۔ اسی دوران میں مسز جونس نے یہ تجویز پیش کر دی کہ بالغوں کی کلاس میں ہائیڈروجن بم کے متعلق گفتگو کی جائے۔ اس سے مسز اسمتھ کو یہ ثابت کرنے کا موقع مل گیا کہ یہ سب کچھ روسی پروپیگنڈے کے لیے کیا جا رہا ہے۔ انھیں دنوں مسز جونس کی صدارت میں ایک فلم دکھایا جا رہا تھا، جس کے پس منظر میں روسی موسیقی کی دھنیں بجائی جا رہی تھیں۔ اب ہر شخص مسز اسمتھ کے اس بیان کو صحیح سمجھنے پر مجبور ہو گیا کہ مسز جونس کمیونسٹ ہیں۔

مسز اسمتھ نے تین چار دوسری عورتوں سے ان "واقعات" کا ذکر کیا اور اس طرح یہ بے بنیاد الزام پھیلنا شروع ہو گیا۔ ان کی گپ کو کمیونزم کے بھوت نے بڑا سہارا دیا۔ ہر سننے والے نے خاص طور پر اس لیے کہ کہیں اس پر بھی کمیونسٹ ہونے کا شبہ نہ ہو جائے اس الزام کو دوسروں تک پہنچایا۔

عیب جوئی اور بدگوئی نے خدا جانے کتنے گھر اجاڑ دیے اور کتنے لوگوں کو بدنام کر دیا۔ عیب جوئی اور بدگوئی صنعتی اداروں اور کارخانوں کو بھی نہیں بخشتی۔ چند سال کا عرصہ ہوا کہ ایک سگرٹ بنانے والی کمپنی کے متعلق یہ افواہ اڑا دی گئی کہ اس کی ایک فیکٹری میں ایک کوڑھی کو کام کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ افواہ اک دم چاروں سمت طرف پھیل گئی اور سگرٹوں کی نکاسی بہت کم ہو گئی۔ کمپنی نے اپنے یہاں کے تمام کام کرنے والوں کی تندرستی کے متعلق مصدقہ رپورٹ شائع کی۔ اس افواہ کو پھیلانے والے کا پتہ لگانے کے لیے انعام مقرر کیا، مگر کچھ نہ ہوا۔ آخر میں رفتہ رفتہ خود ہی اس افواہ کا اثر جاتا رہا، مگر کمپنی کو بہت کافی مالی نقصان پہنچ گیا۔

بدگوئی کی ایک قسم آرزومندی اور خواہش مندی کے سایہ میں جنم لیتی ہے۔

اس کا ظہور عموماً ایسی افواہوں میں ہوتا ہے، جیسے یہ کہ کرسمس کا بونس ملنے والا ہے یا جیسے کسی کارخانے کا کوئی سخت منتظم بہت جلد گولی سے اُڑا دیا جائے گا۔

بدگوئی کو جنسی معاملات سے بڑی مدد ملتی ہے۔ جنسی بے راہ روی کے افسانے بڑے شوق سے سُنے جاتے ہیں اور انھیں خوب نمک مرچ لگا کر پھیلایا جاتا ہے۔

ایک معاشرتی نفسیات کے پروفیسر کا بیان ہے کہ ہم دوسروں کی جنسی بدعنوانیوں کے ذکر سے بہت لطف اٹھاتے ہیں اور اپنے کردار کی خرابیوں پر پارسائی کا پردہ ڈال کر خود سے کہتے ہیں، "ہم تو ایسے نہیں ہیں، فلاں کو دیکھو اس نے کیسی بُری حرکت کی ہے۔"

جب ہم بدگوئی اور عیب جوئی کرتے ہیں تو ہمارا مقصد عموماً صرف ذاتی اطمینان اور احساس سلامتی ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ہم اپنے معاشرتی اَنا کو شہ دینے کے مقصد سے بدگوئی کرتے ہیں۔ ڈاکٹر آلپورٹ کہتے ہیں "ہمیشہ لوگوں کی نظروں میں رہنا انسان کی خود پنداری کو بڑھا چڑھا دیتا ہے۔ جب بدگو کوئی کہانی سناتا ہے تو خود کو معاشرتی حیثیت سے نمایاں محسوس کرتا ہے۔" ہمیں اُس وقت اور زیادہ تسکین ہوتی ہے، جب ہماری اُڑائی ہوئی افواہ کسی ایسے شخص پر چھینٹے اُڑاتی ہے جس کی معاشرتی کامرانیاں ہم سے برتر و افضل ہوں۔ کسی دوسرے شخص کو نیچے گرا کر ہم یہ محسوس کرتے ہیں، جیسے ہم خود اونچے ہو گئے ہیں۔

ڈاکٹر آلپورٹ کہتے ہیں، "ہمارے لیے یہ آسان ہے کہ ہم اپنی تنگ نظری یا جنسی ناکامی یا تعصب کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں اور ان "اوصاف" کا رُخ دوسروں کی طرف پھیر دیں۔

ایک ماہرِ نفسیات کا قول ہے کہ "اگر ہم سمجھ داری سے اپنی زبان پر قابو رکھیں تو بہت زیادہ بے فکر اور خوش رہ سکتے ہیں" لیکن سوال یہ ہے کہ کیا زبان پر قابو رکھا جا سکتا، خصوصاً عورتوں میں! شاید کوئی تلخ اندیش کہہ بیٹھے کہ "کیوں نہیں ضرور قابو رکھا جا سکتا ہے۔ زبان کو کاٹ ڈالو۔"

ڈاکٹر آلپورٹ اتنی زیادہ سختی سے کام لینا نہیں چاہتے، انھوں نے بدگوئی کے زہر سے نجات پانے کے پانچ آسان اور سیدھے سادے طریقے پیش کیے ہیں:

(۱)

جب کوئی شخص کسی کے متعلق تم سے کوئی واقعہ بیان کرے یا کسی افواہ کا ذکر کرے تو اس سے اس کا ثبوت طلب کرو۔ اس میں کبھی نہ چوکو۔ اگر وہ ثبوت پیش نہ کر سکے تو ہرگز اس کا یقین مت کرو۔

---

(۲)

بدگوئی کرنے والے کے متعلق اس امر کا صحیح اندازہ کرنے کی کوشش کرو کہ بدگوئی کرنے والے یا کہنے والی کو اُس شخص سے جس کی بدگوئی کی جا رہی ہے، کوئی دشمنی یا بدظنی تو نہیں ہے، اگر ہے تو ظاہر ہے کہ جو کچھ اس نے کہا ہے، وہ بے بنیاد ہے۔

---

(۳)

اگر تم خود کسی کے متعلق کوئی واقعہ بیان کر رہے ہو یا کسی کی بدگوئی کر رہے ہو تو پہلے اچھی طرح یہ سوچ لو کہ جو کچھ تم کہہ رہے ہو، اس میں خود تمھارے نفس کی خرابی تو شامل نہیں ہے۔

---

(۴)

ایسی بدگوئی کا کبھی یقین نہ کرو جس میں کسی موجودہ ہیجان، مثلاً نسلی تعصب یا الکشن کی مہم، یا کسی کمیٹی میں مختلف پارٹیوں کی جھڑپ کا عکس ہو۔

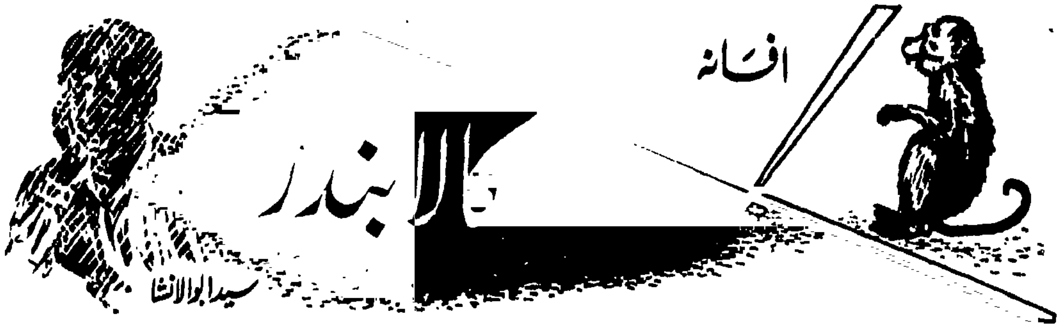
---

(۵)

اپنی کمزوریاں معلوم کرنے کی کوشش کرو اور پھر ان کا مقابلہ کرو اور انھیں دور کرنے کی کوشش کرو۔

ڈاکٹر آلپورٹ کہتے ہیں کہ "جب تمھیں اپنی کمزوریوں کا علم ہو جائے گا اور تم ان کی اصلاح کی طرف رجوع ہو جاؤ گے تو تم دیکھو گے کہ تم خود کو واقعی پسند کرنے لگے ہو مع اپنی تمام کمزوریوں کے اور جب یہ صورت پیدا ہو جائے گی تو تمھیں اس کی ضرورت نہیں رہے گی کہ تم اپنی خامیوں کو دوسروں کے سر تھوپو۔

بدگو اور عیب جو سے بدتر وہ لوگ ہیں، جو اس کی باتوں کو اِدھر اُدھر پھیلاتے ہیں اور وہ بھی الزام سے بری نہیں ہو سکتے، جو ان باتوں کو سنتے ہیں اور ان سے محظوظ ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کی ساری تفریح اپنے ہمسایوں کے متعلق افواہوں پر مبنی ہے، سچی باتیں ان کے لیے بے اثر اور پھیکی ہوتی ہیں۔ بدگوئی کا یہ ادنیٰ سا کرشمہ ہے کہ وہ ہمسایوں کو ایک دوسرے کا دشمن بنا دیتی ہے اور گھروں کو اُجاڑ دیتی ہے۔



شیر یڈن لافینو کا بیان ہے کہ میں نے پورے طور پر طب اور سرجری کی تعلیم حاصل کی ہے، مگر میں نے کبھی مطب نہیں کیا۔ اس کے باوجود مجھے طب سے بے انتہا دل چسپی ہے اور جدید ترین طبی دریافتوں سے باخبر رہتا ہوں اور طبی لٹریچر کا مطالعہ کرتا رہتا ہوں۔ باوجود اتنی دل چسپی کے میں نے مطب کا پیشہ کیوں اختیار نہیں کیا؟ اس کا سبب یہ ہوا کہ ایک روز تا اتفاق سے میرے ہاتھ کی انگلی میں نشتر لگ گیا اور اس کو کاٹ دینا پڑا۔ اس کا نتیجہ صرف یہی نہیں ہوا کہ میں اپنی ایک انگلی سے محروم ہو گیا، بلکہ میری صحت بھی خراب ہو گئی۔ مجھے سیر و سیاحت کا بہت شوق ہے۔ اپنے ایک سفر میں میری ملاقات جرمنی کے شہرۂ آفاق معالج ڈاکٹر مارٹن ہسے لیس سے ہو گئی۔ اُس وقت ان کا بڑھاپا تھا۔ وہ طب کے ایک متبحر عالم تھے اور حالت مرض کا ادراک تو ان کے لیے بالکل وجدانی بات تھی۔ میں بیس برس سے زیادہ عرصے تک ان کا سکریٹری رہا ہوں۔ اپنے انتقال سے پہلے ڈاکٹر ہسے لیس نے اپنے بہت سے مضامین اور تصانیف کے مسودات میرے سپرد کیے تھے کہ میں ان کو ترتیب دے کر ان کی جلدیں بندھوا لوں۔ ان مضامین میں چند خطوط بھی مجھے ملے، جو انھوں نے اپنے ایک دوست لیڈن کے پروفیسر وان لو کو لکھے تھے۔ معلوم ہوتا ہے پروفیسر موصوف کے انتقال کے بعد وہ خطوط ڈاکٹر ہسے لیس کے پاس واپس بھیج دیے گئے تھے۔ ان میں سے چند خطوط انگریزی اور فرانسیسی میں ہیں، لیکن ان کی زیادہ تعداد جرمن زبان میں ہے۔ ان خطوں میں سے ایک خط کا اقتباس ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ اس خط میں بھی ڈاکٹر ہسے لیس نے اپنے اور خطوں کی طرح ایک مریض کی حالتِ مرض کا تجزیہ کیا ہے۔ یہ خط ایک طبی ریکارڈ کی حیثیت سے بیش قیمت ہے اور ڈاکٹر صاحب موصوف کے اندازِ بیان نے واقعہ کو افسانے کا رنگ دے دیا ہے۔

ایک صاحب تھے پادری جیننگس۔ وہ دُبلے پتلے اور لمبے قد کے آدمی تھے۔ کوئی چالیس پینتالیس سال کی عمر ہو گی۔ ان سے میری ملاقات ایک معمر خاتون لیڈی ہیڈ یوک کے یہاں ہوئی۔ وہ ان پر بڑا اعتماد کرتی تھیں اور ان سے اکثر اپنے معاملات میں مشورہ کرتی رہتی تھیں۔

پادری جیننگس نے شادی نہیں کی۔ سُنا ہے وہ بڑے مالدار آدمی تھے۔ لیڈی ہیڈ یوک نے مجھے بتایا کہ ان کی صحت اچھی نہیں رہتی۔ خاص طور پر جب کبھی وہ وارو کشائر کے گرجا میں اپنے فرائض ادا کرنے جاتے تھے تو ان کی تن درستی بہت عجیب و غریب طریقے سے خراب ہو جاتی تھی۔ ممکن ہے اس کا سبب کوئی قلب کا عارضہ ہو یا ممکن ہے دماغ کی کچھ خرابی ہو، مگر یہ واقعہ ہے کہ چرچ کے اندر عبادت کے دوران میں اکثر ایسا ہوا ہے کہ وہ اک دم خاموش ہو گئے اور ان کے چہرے پر ہوائیاں اُڑنے لگیں، رنگ زرد پڑ گیا اور سخت اضطراب اور بے چینی کے عالم میں وہ چبوترے پر سے ہانپتے کانپتے اُترے اور دفتر میں چلے گئے۔

ایک بات میں نے خود دیکھی ہے۔ وہ کچھ اس طرح کمرے میں بچھے ہوئے قالین کی طرف دیکھتے تھے، جیسے قالین پر کوئی چیز چل رہی ہو اور ان کی آنکھیں اس کا پیچھا کر رہی ہوں۔ ایسا کبھی کبھی ہوتا، مگر پھر بھی تھی عجیب سی بات۔

میں، جیسا کہ تم کہا کرتے ہو، ایک طبی فلسفی ہوں یا نہ ہوں، لیکن اتنا ضرور ہے کہ مرض اور مریض کی مدد سے نظریے ضرور قائم کر لیتا ہوں اور ہمیشہ حالت مرض کا بہت غور سے مشاہدہ کرتا ہوں، طرح طرح سے اس کی جانچ پڑتال کرتا ہوں اور عام ڈاکٹروں کی بہ نسبت زیادہ وقت ہر مریض پر صرف کرتا ہوں۔ میں نے اس دُبلے پتلے بُرد بار اور شرمیلے آدمی میں بہت کچھ دیکھا، مگر ٹکنیکل باتیں میں اس خط میں نہیں لکھ رہا ہوں۔ ان پر ایک سائنٹی فک مقالے میں بحث کروں گا، پھر بھی اتنی بات یہاں کہنا بے موقع نہ ہو گا کہ وہ دن دور نہیں ہے، جب طبی دنیا کو تمام تر مادی اور جسمانی علاج کی طرف توجہ مبذول رکھنے کے بجائے مریض کی روح اور نفس کی طرف بھی رُخ کرنا پڑے گا۔ مجھے اس امر پر یقین ہے کہ یہ مادی دُنیا، جو ہماری آنکھوں کے سامنے ہے، اظہار ہے اُس روحانی دُنیا کا،

جس پر اس کی زندگی کی بنیاد ہے۔ روح ہی اصلی انسان ہے۔ جسم محض لباس ہے اور موت انسان کی زندگی کو منقطع نہیں کرتی، بلکہ وہ مادی جسم سے اس کا پیچھا چھڑا دیتی ہے۔

میں خاموشی سے اپنی عادت کے مطابق بڑے غور سے مسٹر جیننگس کا مشاہدہ کر رہا تھا، مگر وہ بھی مجھے برابر دیکھ رہے تھے اور میں نے دیکھا کہ جب لیڈی ہیڈ لوک مجھے ڈاکٹر ہیسے لیس کہہ کر مخاطب کرتی تھیں تو وہ اک دم بہت توجہ کے ساتھ مجھے دیکھنے لگتے تھے۔

مسٹر جیننگس نے بہت جھجکتے اور رکتے ہوئے مجھ سے گفتگو شروع کی۔ معلوم ہوتا ہے وہ کم سے کم میرے نام سے اچھی طرح واقف تھے۔ وہ جرمن زبان جانتے تھے اور انھوں نے میری کتاب "مابعد الطبیعیاتی طب پر مقالے" پڑھی تھی۔ وہ کہنے لگے "ڈاکٹر ہیسے لیس! میں نے مابعد الطبیعیاتی طب پر دس بارہ سال ہوئے آپ کی یہ کتاب پڑھی تھی۔ کیا اس کا ترجمہ ہو گیا ہے۔؟"۔

میں نے کہا، "نہیں، ابھی اس کا ترجمہ نہیں ہوا ہے۔ اگر کوئی ترجمہ کرتا تو مجھ سے اجازت ضرور لیتا۔"

وہ بولے، "جرمن زبان میں بھی آپ کی یہ کتاب اب بازار میں نہیں ملتی۔"

میں نے کہا "جی ہاں، اب یہ بازار میں نہیں ملتی ہے، مگر مجھے تعجب ہے کہ دس بارہ سال پہلے جو کتاب آپ نے پڑھی تھی، وہ اب تک آپ کے ذہن میں ہے۔ ممکن ہے اس موضوع پر آپ برابر سوچتے رہتے ہوں یا یہ ہو کہ حال ہی میں کوئی ایسا واقعہ ہوا ہے، جس سے اس موضوع میں آپ کو نئے سرے سے دل چسپی پیدا ہو گئی ہے۔

میری اس بات پر وہ کافی پریشان ہو گئے۔ انھوں نے اپنی آنکھیں جھکا لیں اور مٹھیاں بند کر لیں۔

ان کی گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے میں نے کہا، "میرے ساتھ بھی اکثر ایسا ہوتا رہتا ہے کہ کسی موضوع میں دوبارہ دل چسپی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک کتاب سے دوسری کتاب کا خیال پیدا ہو جاتا ہے، لیکن اگر آپ کو اس کتاب کی ضرورت ہے تو میں اس کی ایک جلد آپ کو پیش کر دوں گا۔ میرے پاس ابھی اس کتاب کی دو تین جلدیں باقی ہیں۔"

مسٹر جیننگس نے کہا "میں آپ کا بہت ہی شکر گزار ہوں۔ یہ کتاب ہمیشہ اپنے پاس رکھنے کی چیز ہے۔"

اگلے روز میں مسٹر جیننگس کے یہاں گیا جیسا کہ میں نے ان سے وعدہ کر لیا تھا۔ نوکر سے معلوم ہوا کہ وہ کسی سے گفتگو میں مصروف ہیں اور اس وقت کسی سے نہیں ملیں گے۔ میں یہ کہہ کر جانے والا ہی تھا کہ "اچھا میں پھر کسی وقت آؤں گا" کہ نوکر نے مجھے ذرا غور سے دیکھ کر پوچھا "کیا آپ ڈاکٹر ہیسے لیس ہیں؟" اور میرے اثبات میں جواب دینے پر وہ کہنے لگا ––

"ذرا منٹ کے لیے رک جائیے! میں مسٹر جیننگس کو بتا دوں کہ آپ تشریف لائے ہیں۔ وہ آپ کا انتظار کر رہے تھے۔"

ملازم الٹے پاؤں واپس آیا اور مجھے ایک مختصر سے کمرے میں لے جا کر بٹھاتے ہوئے کہنے لگا، "مسٹر جیننگس نے کہا ہے کہ آپ تشریف رکھیے، میں ابھی چند منٹ میں حاضر ہوتا ہوں۔"

جس کمرے میں مجھے بٹھایا گیا تھا، وہ مطالعہ کا کمرہ تھا، بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ اچھی خاصی لائبریری تھا۔ سارا کمرہ نیچے سے اوپر تک کتابوں سے لدا ہوا تھا۔ کمرہ کچھ بے رونق اور اداس سا تھا۔ دو ایک چھوٹی میزیں بھی اس کمرے میں تھیں، ان پر بھی کتابیں لدی ہوئی تھیں۔ میں بیٹھا بیٹھا کتابیں الٹ پلٹ کرنے لگا۔ ان کتابوں میں میری نظر سویڈن بورگ کی مشہور کتاب "ارکینا کیلسٹیا" پر پڑی، جس کے اندر نشان کے طور پر صفحوں کے درمیان ایک کاغذ رکھا ہوا تھا۔ میں نے کتاب کو اٹھا کر وہیں سے کھولا، جہاں وہ کاغذ تھا۔ جگہ جگہ پنسل سے حاشیے پر لکیریں کھنچی ہوئی تھیں۔ نشان لگے ہوئے جملوں میں سے چند کا ترجمہ ذیل میں درج کرتا ہوں۔ اصل کتاب لاطینی میں ہے:

"جب انسان کی باطنی آنکھ کھل جاتی ہے جو اس کی روح کی آنکھ ہے تو دوسری زندگی کا منظر سامنے ہوتا ہے۔ یہ زندگی جسمانی آنکھوں سے نظر نہیں آسکتی۔"

"ہر انسان کے ساتھ دو بری روحیں ہوتی ہیں۔ ایک روح بولتی ہے۔ اس کے لفظ بہت سخت اور کرخت ہوتے ہیں۔ دوسری روح خاموشی سے انسان کے ساتھ رہتی ہے۔ یہ بری روحیں دوزخ سے تعلق رکھتی ہیں، مگر جب وہ کسی انسان پر مسلط کی جاتی ہیں تو دوزخ سے نکل کر جنت اور دوزخ کے درمیانی علاقے میں آجاتی ہیں۔ یہ جگہ روحوں کی دنیا کہلاتی ہے۔"

"بری روحیں انسان کی دشمن ہوتی ہیں اور اس کو تباہ کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔"

اس نشان لگی ہوئی عبارت کے حاشیے پر مسٹر جیننگس نے پنسل سے یہ جملہ لکھ دیا تھا، "خدا مجھ پر رحم کرے۔" میں نے اس کتاب کو بند کر کے اسی طرح میز پر رکھ دیا، جس طرح وہ رکھی ہوئی تھی۔

پیچھے مڑ کے دیکھا تو مسٹر جیننگس کھڑے ہوئے تھے۔ علیک سلیک کے بعد کہنے لگے "کیا آپ سویڈن بورگ کی کتاب دیکھ رہے تھے۔ یہ کتاب تو آپ پہلے بھی دیکھ چکے ہیں، کیوں کہ آپ نے اپنی کتاب میں اس کا ذکر کیا ہے۔"

میں نے کہا، "جی ہاں، میں نے سویڈن برگ سے بہت کچھ حاصل کیا ہے۔"

گو وہ بظاہر خوش نظر آنے کی کوشش کر رہے تھے، لیکن اس وقت بھی وہ بہت پریشان تھے۔ یہ بات ان کی حرکت سے ظاہر تھی۔

مسٹر جیننگس میرے سامنے والی کرسی پر بیٹھ گئے اور کہنے لگے کہ "میں نے آج آپ کو اس لیے تکلیف دی ہے کہ میں اپنی مصیبت کا حال آپ سے بیان کروں اور آپ سے درخواست کروں کہ آپ میری کچھ مدد کیجیے۔"

میں نے کہا، "میں آپ کی ہر خدمت کے لیے حاضر ہوں،" مسٹر جیننگس بولے، "میں آپ کا بہت شکرگزار ہوں کہ آپ میری داستان سننے کے لیے تیار ہیں اور میری مدد فرمانے کا وعدہ بھی کر رہے ہیں۔ اچھا تو سنیے:

میری مصیبت کا آغاز کچھ عجیب ڈھنگ سے ہوا۔ اتفاق سے میری ملاقات ایک صاحب سے ہوئی جن کے پاس بعض نایاب کتابیں تھیں۔ آدمی نیک اور ملنسار ہیں انھوں نے مجھے اجازت دے دی کہ میں جب چاہوں، اُن کی لائبریری میں آکر کتابوں کا مطالعہ کرسکتا ہوں۔ چناں چہ میں روز شام کے وقت اُن کے یہاں جانے لگا۔ ان کا مکان میرے گھر سے تقریباً ایک میل کے فاصلہ پر تھا۔ میں جس سڑک سے آتا تھا وہ بہت کم چلتی تھی۔ کبھی کبھی کوئی آدمی مل جاتا تھا، ورنہ عموماً ساری سڑک سنسان پڑی رہتی تھی۔ ایک روز کا ذکر ہے کہ جب میں ان کے یہاں سے چلا ہوں تو سورج غروب ہوچکا تھا۔ سڑک حسب دستور بالکل خاموش اور سنسان تھی۔ چلتے چلتے میں نے دیکھا کہ میرے داہنے ہاتھ کی طرف مجھ سے دو تین گز کے فاصلے پر اندھیرے میں مدھم روشنی کے دو دائرے سے میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں۔ کبھی وہ دائرے نیچے ہوجاتے ہیں اور کبھی ایک فٹ کے قریب اونچے رہتے ہیں۔ میں نے اپنے بائیں طرف مُڑکر دیکھا کہ یہ شاید کسی چیز کا عکس ہے، مگر وہاں کچھ نہ تھا۔ اب وہ دائرے بھی غائب ہوچکے تھے۔ میرے ذہن سے ان کا خیال نکل گیا۔ تھوڑی دور چلنے کے بعد پھر جو داہنی طرف نظر پڑی تو وہ دونوں مدھم روشنی کے دائرے مجھ سے ذرا قریب ہوگئے تھے اور ایک ہلکا سا سیاہ خاکہ بھی نظر آنے لگا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک کالا بندر بن گیا۔ وہ دائرے اس کی آنکھیں تھیں۔ وہ بندر دانت نکال نکال کر غصے میں میری طرف دیکھنے لگا۔ میں چلتے چلتے رُک گیا۔ میرے ہاتھ میں چھتری تھی۔ وہ اب میرے بالکل قریب آگیا تھا اور ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ میرے کاٹ لے گا۔ میں نے پوری طاقت سے اپنی چھتری اس کے ماری، مگر وہ چھتری اس کے آرپار نکل گئی اور ذرا بھی اس کے بدن میں نہیں لگی اور وہ جہاں بیٹھا تھا وہیں بیٹھا رہا۔ میں نے دوسری مرتبہ پھر چھتری ماری، مگر پھر وہی صورت ہوئی۔ چھتری صاف اس کے جسم کے بیچ میں ہوتی ہوئی نکل گئی، مگر جسم سے لگتی ہوئی بالکل نہیں معلوم ہوئی۔ اس وقت یہ معلوم کرکے کہ جو کچھ میں دیکھ رہا ہوں، وہ مادّی جسم رکھنے والی چیز نہیں ہے، بلکہ ہوائی مخلوق ہے، مجھے کس قدر خوف معلوم ہوا، میں بیان نہیں کرسکتا۔ ہیبت سے میرے ہاتھ پاؤں پھول گئے اور میں جہاں تھا، وہیں کھڑا رہ گیا۔ میری آنکھیں اس کی طرف سے کسی طرح ہٹتی ہی نہ تھیں۔ قریب تھا کہ میں گر جاؤں، مگر اتنے ہی میں میں نے دیکھا کہ وہ پیچھے کی طرف کود کر دور جا بیٹھا اور پھر غائب ہوگیا۔

میں نے پوری طرح سے خود کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ میں نے خود کو یہ کہہ کر تسلی دی کہ یہ ایک عارضہ ہے، ایک روگ ہے، ایک جسمانی کیفیت ہے، بالکل اسی طرح، جیسے چیچک ہے یا اعصابی خلل ہے۔ سب ڈاکٹر اس رائے پر متفق ہیں۔ فلسفہ نے اس کو ثابت کردیا ہے۔ مجھے احمق نہ بن جانا چاہیے۔ میں مدت سے آدھی آدھی رات تک بیٹھا ہوا لکھتا رہا ہوں۔ میرا معدہ خراب ہے اور یہ سب اسی کا فتور ہے۔

اب میں گھر کی طرف جا رہا تھا اور ان خیالات کی مدد سے اپنا دل مضبوط کرنے کی کوشش کر رہا تھا، مگر کیا مجھے ان باتوں پر یقین تھا؟ بالکل نہیں۔ اس وقت بھی میرے دل میں ڈر بیٹھا ہوا تھا اور میں بار بار اِدھر اُدھر اور آگے پیچھے دیکھتا جاتا تھا کہ کہیں وہ بندر پھر تو نہیں آگیا ہے، مگر وہ کہیں نہیں تھا۔

آخر میں بہت تھکا ہارا اپنے گھر پہنچ گیا اور جب دروازہ کھلا اور میں اندر داخل ہونے لگا تو میں نے دیکھا کہ وہی بندر مجھ سے آگے آگے چل کر اندر داخل ہوچکا ہے۔ میرا دل دھڑک رہا تھا۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے میری ٹانگوں میں دم بالکل نہیں ہے۔ میں دیوار کا سہارا لیتے ہوئے اسی کمرے میں آبیٹھا، جس میں اس وقت آپ بیٹھے ہوئے ہیں۔ وہ بندر اس چھوٹی میز پر آبیٹھا۔

یہ میز اُس کونے میں رکھی تھی۔ وہ برابر مجھے تک رہا تھا۔ ایک ناقابلِ مقابلہ خوف میرے دل و دماغ پر مسلط تھا اور کوشش کے باوجود میں اپنی نظریں اس پر سے نہیں ہٹا سکتا تھا۔

اب کہاں تک اس رات کے اور اس کے بعد کے تفصیلی حالات عرض کروں، مختصر یہ کہ یہ خبیث بندر رات ہو یا دن ہر وقت میرے اِرد گِرد موجود رہتا تھا۔ پہلے سال کے دوران میں وہ سخت بےزار اور غضب ناک معلوم ہوتا رہا۔ ہاں، ایسا ضرور ہوتا تھا کہ وہ خود ہی دو دو چار چار ہفتے کے لیے غائب ہوجاتا تھا۔

پہلے سال کے بعد اس کی مخاصمت اور کینہ وری، جو اب تک خوابیدہ اور بےعمل تھی، اب جارحانہ بن گئی۔ وہ مجھے دعا نہیں مانگنے دیتا تھا۔ دعا سے اسے خاص طور پر نفرت ہے، کوئی دو سال کا عرصہ ہوا یہ خبیث گفتگو کرنے لگا۔"

میں نے کہا، "گفتگو کرنے لگا! کیا وہ بالکل اسی طرح بولنے لگا، جیسے ہم اور تم باتیں کرتے ہیں؟"

مسٹر جیننگس نے کہا، "بالکل اسی طرح تو نہیں، مگر پھر بھی لفظ اور جملوں میں اس نے باتیں کیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ میرے کانوں کے بجائے میرے دماغ میں اُس کی آواز گونجتی ہے۔ وہ کم بخت مجھے حکم دینے لگا ہے۔ میں بالکل بےبس ہوکر رہ گیا ہوں۔ وہ چاہتا ہے کہ میں لوگوں کو نقصان پہنچاؤں۔ جرائم کا مرتکب ہوں اور خود کو تکلیفیں دوں۔"

اب میں نے مسٹر جیننگس سے کہا "آپ گھبرائیے نہیں۔ خدا نے چاہا تو آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔ میں جب تک آپ کا مسئلہ حل نہ کر لوں، کوئی کام نہیں کروں گا۔ آپ صرف یہ خیال رکھیے گا کہ اب جیسے ہی وہ بندر آپ کو نظر آئے آپ مجھے بلوا لیجیے گا۔" یہ کہ کر میں ان سے رخصت ہوا اور باہر آکر گاڑی میں بیٹھنے سے پہلے میں نے ان کے ملازم سے کہا کہ تمھارے مالک کی طبیعت کافی خراب ہے۔ تم انھیں تنہا نہ چھوڑنا اور بار بار ان کے کمرے میں جا کر ان کا حال دیکھتے رہنا۔

میں گھر آیا تو چار پانچ مریض میرا انتظار کر رہے تھے۔ اُن کا معائنہ کر کے نسخے لکھے۔ نہیں کہہ سکتا نسخے ٹھیک بھی لکھے یا نہیں، کیوں کہ میرا دماغ تو مسٹر جیننگس کے واقعات سے بھرا ہوا تھا۔ میں سوچ رہا تھا کہ دوسرے کمرے میں جا کر بیٹھوں اور ان واقعات پر غور کر کے مسٹر جیننگس کے علاج کی کوئی صورت نکالوں کہ اتنے ہی میں دو مریض اور آگئے۔ ان سے فراغت پا کر میں قریب ہی کے ایک ہوٹل میں چلا گیا اور نوکر سے کہہ گیا کہ کوئی آئے تو کہہ دینا کہ میں آج کسی سے نہیں مل سکوں گا۔ میں کل صبح آؤں گا۔

یہ ہوٹل بہت پُرفضا مقام پر تھا۔ میں نے اس کے ایک کمرے میں بیٹھ کر مسٹر جیننگس کے مسئلہ پر غور کیا۔ جو ہدایتیں انھیں کرنی تھیں، وہ قلم بند کیں۔ نسخہ تجویز کیا۔ خوراک کے متعلق بھی جو کچھ کہنا تھا، وہ لکھ لیا۔ اس میں رات کا ایک بج گیا۔ صبح کو اُٹھ کر نہایا، چار پی اور اپنے گھر پہنچ گیا۔ میرے ڈرائنگ روم کی میز پر مسٹر جیننگس کا ایک خط رکھا ہوا تھا۔ اُسے کھولا تو لکھا تھا:

ڈیر ڈاکٹر ہیسے لیس!

وہ موجود ہے۔ آپ کے جانے کے ایک گھنٹہ بعد ہی وہ آگیا تھا۔ وہ بہت مشتعل ہے اور بول رہا ہے، جو کچھ ہو رہا ہے، اُسے سب باتوں کی خبر ہے۔ وہ آپ کو بھی خوب جانتا ہے۔ وہ آپے سے باہر ہو رہا ہے۔ گالیاں بک رہا ہے۔ جو کچھ میں اس خط میں لکھ رہا ہوں، وہ بھی اُسے معلوم ہے۔ میں سخت پریشان ہوں۔

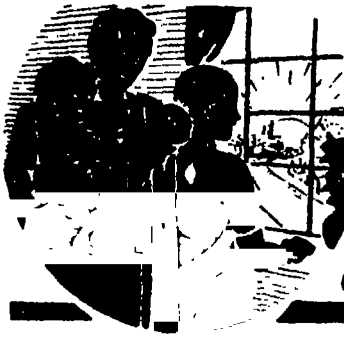
آپ کا مخلص: رابرٹ لنڈر جیننگس

میں نے نوکر سے پوچھا، "یہ خط کس وقت آیا تھا؟" اس نے کہا، "رات گیارہ بجے یہ خط آیا تھا۔ ان کا نوکر اس کے بعد سے تین مرتبہ پھر آ چکا ہے۔ سب سے آخری مرتبہ اب سے ایک گھنٹہ پہلے آیا تھا۔"

میں فوراً مسٹر جیننگس کے گھر کی طرف روانہ ہو گیا۔ مجھے مسٹر جیننگس میں انتہائی دلچسپی پیدا ہو گئی تھی۔ میں نے اپنی کتاب "مابعد الطبیعیاتی طب پر مقالے" میں اس قسم کے مسائل پر جو اُصول قائم کیے ہیں، ان کا اطلاق مسٹر جیننگس کے مسئلہ پر بھی ہوتا ہے۔ میں اس موقع کا منتظر تھا کہ "دشمن" کی موجودگی میں ان کا معائنہ کروں۔

جب میں مسٹر جیننگس کے گھر پہنچا تو مجھے ان کا نوکر کمرے کے باہر ہی ملا۔ اس کے ہاتھ خون میں بھرے ہوئے تھے اور وہ اُنھیں ایک رومال سے پونچھ رہا تھا۔ کلیجہ دھک سے رہ گیا۔ نوکر نے خود ہی مجھے بتایا کہ مسٹر جیننگس نے خودکشی کر لی۔ میں اس کے ساتھ ان کے کمرے میں گیا۔ مسٹر جیننگس نے اُسترے سے اپنا گلا کاٹ لیا تھا۔ تمام فرش پر خون ہی خون پھیلا ہوا تھا۔ نوکر نے لاش کو پلنگ پر لٹا دیا تھا۔ میں نوکر کے ساتھ ہی نیچے آیا اور ڈرائنگ روم میں بیٹھ کر سب داستان سُنی۔ نوکر نے روتے ہوئے کہا "کل شام جب آپ چلے گئے تو میں نے خاص طور پر مسٹر جیننگس کی دیکھ بھال کی۔ میں رات کو تین بجے تک جاگتا رہا تھا۔ وہ برابر خود سے باتیں کرتے رہے، لیکن یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں تھی۔ وہ اکثر ایسا کیا کرتے تھے۔ جب میں سونے کے لیے گیا ہوں تو وہ اپنے بستر میں لیٹ گئے تھے۔ میں کچھ غیر معمولی طور پر پریشان تھا۔ آدھ گھنٹے بعد میں پھر اوپر گیا۔ ان کے کمرے کا کواڑ تھوڑا سا کھولا تو وہ کرسی پر بیٹھے ہوئے تھے۔ میں نے ان کو مخاطب کر کے کہا کہ "آپ آرام کیجیے۔ اس وقت صبح کے پانچ بجے ہیں۔ آج شاید آپ بالکل سوئے نہیں ہیں"، مسٹر جیننگس نے کہا "ہاں، میں ابھی لیٹتا ہوں، تم جا کر سو رہو۔ بار بار آکر مجھے پریشان نہ کرو۔" میں جا کر لیٹ گیا، مگر مجھے نیند نہ آئی، کوئی ایک گھنٹہ بعد میں پھر گیا۔ اس وقت کمرے کا دروازہ اندر سے بند تھا۔ میں نے سوچا، شاید سو گئے ہیں، میں پھر نیچے آگیا، اس کے بعد تقریباً آٹھ بجے کے قریب میں پھر اوپر گیا۔ میں نے کمرے کے دروازے پر دستک دی۔ کوئی جواب نہ ملا۔ تھوڑی دیر بعد میں نے پھر جا کر کمرے کے دروازے کو تھپتھپایا۔ جب پھر کوئی جواب نہ ملا تو میں نے اصطبل سے ٹامس کو بلایا اور ہم دونوں نے مل کر دروازہ کھولا اور وہی بھیانک منظر دیکھا جو آپ ابھی دیکھ آئے ہیں۔"

مجھے بے انتہا افسوس ہوا۔ مسٹر جیننگس کو میں اپنا مریض نہیں کہہ سکتا، اس لیے کہ انھوں نے ابھی میرا علاج شروع نہیں کیا تھا اور نہ انھوں نے، جیسا کہ مجھے یقین ہے، اپنا پورا حال مجھے بتایا تھا، مگر پھر بھی مجھے امید تھی کہ میرے علاج سے وہ تن درست ہو جائیں گے!





خواتین کے لیے

گھر — پیارا گھر

سعیدہ طاہر صدیقی

گھر کی رونق اور سجاوٹ عورت سے ہے۔ جھونپڑی ہو یا محل، اس کے وقار اور حُسن کو دوبالا کرنے میں عورت ہی زمانۂ دراز سے ایک اہم رول ادا کرتی چلی آرہی ہے۔ مرد کی لائی ہوئی کمائی کو مناسب طریقہ سے خرچ کرنا اور اپنے کنبہ کے لیے سماج میں مناسب درجہ حاصل کرنا عورت ہی کے حُسنِ تمیز پر منحصر ہوتا ہے اور سچ تو یہ ہے کہ گھر کو اچھا بنانے پر ہی انسان کی ازدواجی زندگی کی کامیابی کا دارومدار ہوتا ہے۔

امریکہ کی مسز لیٹر اپنی تازہ ترین کتاب "اپنے شوہروں کی زندگی بڑھانے میں مدد کیجیے" میں لکھتی ہیں کہ:

"عورت کے ہاتھ میں مرد کی زندگی اور موت ہوتی ہے۔ اگر وہ چاہے تو اپنی باتوں سے اس میں ایک مضبوط باشخصیت مرد، ایک محنتی انسان، ایک کامیاب شوہر اور ایک باعزت شہری ہونے کا احساس پیدا کر سکتی ہے اور اگر چاہے تو اُسے کاہل اور ناکارہ قرار دے کر ہلاک کر سکتی ہے۔"

دیکھا گیا ہے کہ بہت سی خواتین گھر کو ماڈرن بنانے اور اس کی زیبائش میں اس قدر لگ جاتی ہیں کہ وہ اپنی ازدواجی زندگی کو ناخوش گوار اور تکلیف دہ بنا لیتی ہیں اور ان کا پیارا گھر ان کے شوہر کے لیے آرام گاہ کے بجائے ایک مصیبت کدہ بن جاتا ہے۔

گھر کی دیکھ بھال ایک ضروری بات ہے، لیکن وہ اس طرح نہیں ہونی چاہیے کہ وہ اپنے مکین کے لیے باعثِ تکلیف بن جائے۔ حد سے زیادہ کام کرنے سے آپ کا آرام غائب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ آپ اپنے شوہر کی دوسری ضرورتیں پوری کرنے سے قاصر رہ جاتی ہیں۔



ایک سگھڑ لڑکی کا بیاہ ظلم ہے، جو بے اولاد تھا چنانچہ اس کمی نے بیوی میں احساسِ کمتری پیدا کر دیا اور وہ اپنی اس کمی کو چھپانے کے لیے اپنی دوسری خوبیوں کو اُجاگر کرنے کی کوشش کرنے لگی۔ وہ کہیں کام پر باہر نہیں جا سکتی تھی، کیوں کہ یہ بات اس کے شوہر کو ناگوار تھی، اس لیے اُس نے اپنی ساری توجہ اور محنت گھر میں سلیقہ پیدا کرنے پر صَرف کرنی شروع کر دی۔ رات دن وہ گھر کی دیکھ بھال کرتی اور اس حد تک کہ اگر زمین پر ذرا بھی کہیں ایک تنکا پڑا ہوتا تو وہ سارا گھر سر پر اُٹھا لیتی تھی۔ شوہر کو گھر کی آرائش تو پسند آسکتی تھی، لیکن اتنی پابندی نہیں کہ جس سے آرام میں خلل واقع ہو۔ وہ آہستہ آہستہ اس ماحول سے تنگ آگیا اور اس نے گھر میں کم سے کم وقت گزارنے کا پروگرام بنا لیا۔ دفتر سے لوٹ کر اپنی بیوی کی دلآویز مسکراہٹ سے محظوظ ہونے کے بجائے وہ اپنی بہن کے گھر جانے لگا، جہاں وہ اطمینان سے ہاتھ پاؤں پھیلا کر جوتوں کے ساتھ کرسی پر لیٹ جاتا۔ اس کو اس بات کا احساس نہ ہوتا کہ کرسی کی گدّی پر اس کے سر کا تیل لگے گا، یا جوتوں سے فرش مَیلا ہوگا!

شوہر کی اس بے اعتنائی سے بیوی دل ہی دل میں کُڑھتی رہی اور زیادہ سے زیادہ احساسِ کمتری کا شکار ہوتی چلی گئی، کیوں کہ اتنی محنت کے باوجود بھی شوہر کی محبت اُسے حاصل نہ ہوسکی اور کبھی بھی اس کے شوہر نے اس کے حُسنِ انتظام کی تعریف نہ کی۔

تعریف کرنے کے بجائے مرد نے یہ سوچا کہ اس کی بیوی کو اس سے کم اور گھر کی صفائی سے زیادہ دل چسپی ہے۔ نتیجہ کے طور پر دونوں کے درمیان ایک خلیج سی حائل ہوگئی اور زندگی کی تمام خوشیاں معدوم ہوگئیں۔

دوسرا واقعہ سُنیے! ایک نئے جوڑے نے گھر بسایا۔ دُلہن کے دل میں دنیا بھر کے ارمان تھے، لیکن حادثاتِ زمانہ نے سب کچھ دے کر بھی چھین لیا۔ آخر میاں بیوی کو ایک چھوٹے سے تنگ مکان میں جا کر رہنا پڑا۔ پڑوسی اَن پڑھ اور جاہل تھے۔ محلّہ چھوٹا اور گندہ تھا۔

خاتون نے اس انقلاب کو اپنی انتہائی بدقسمتی پر محمول کیا اور اُس نے اپنے عزیزوں کو بُلانا چھوڑ دیا، کیوں کہ اسے اپنے اس گھر سے شرم آتی تھی۔

اپنی تسلّی کے لیے اُس نے اس چھوٹے سے گھر کو دن رات دھونا اور صاف کرنا شروع کر دیا۔ اپنا سارا وقت وہ گھر کی آرائش میں صرف کر دیتی، یہاں تک کہ اس کام کے پیچھے اس نے اپنے شوہر پر بھی طرح طرح کی پابندیاں عائد کر دیں، مثلاً گھر کے اندر داخل ہونے سے پہلے جوتا اُتارنا اور بستر پر دفتر کے کپڑے اُتارے بغیر نہ لیٹنا۔ اس کے علاوہ شوہر کو دیکھ کر اپنی غربت کا رونا رونا اور گھر کی صفائی کے لیے شوہر پر بات بات پر

طنز کرنا اس کا شیوہ بن گیا۔

بیوی کی یہ صفائی ستھرائی، بچوں کو فیشن ایبل طریقہ سے سجا بنا کر رکھنا، محلے کے



دوسرے لوگوں سے اپنے آپ کو الگ رکھنا اور ساتھ ہی ساتھ شوہر کو بھی الگ رہنے کی بار بار ہدایت کرنا شوہر کے لیے ایک اُلجھن کا باعث ہو گیا۔ وہ اپنے گھر سے چڑنے لگا اور اپنی شادی کی ناکامی پر غمگین اور افسردہ رہنے لگا۔ بیوی کے طنز و تشنیع سے دور رہ کر وہ اپنے دفتر میں زیادہ وقت گزار دیتا۔ وہ اپنی حیثیت سے واقف تھا۔ محلے کے لوگ اس کے ہم پیشہ تھے اور سب ہی اُسی کی طرح غریب بھی تھے، اس لیے وہ اپنے آپ کو اُن سے برتر کس طرح سمجھتا۔

اُدھر بیوی کو بھی شوہر کی نفرت کا احساس ہو گیا۔ اس کی بے توجہی کے احساس نے اس کو اور بھی رنجیدہ کر دیا اور دونوں ہی اپنی اپنی آگ میں جلتے رہے۔

ایسی عورتوں کو سب سے پہلے اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ پیسہ، محبت اور کامیابی، مطمئن ہونے کے احساس کا بدل نہیں ہو سکتے۔ اگر عورتیں اپنی ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانا چاہتی ہیں تو کیا وہ محض خواب دیکھنے اور علاء الدین کے چراغ سے اس کو حقیقت بنا لینے کی تمنا کرنے کے بجائے کسی طویل المدت منصوبہ سے اُسے منظم نہیں کر سکتیں۔

اگر شوہر کو گھر سے زیادہ باہر کی دنیا سے دل چسپی ہے تو بجائے اپنے کو بے توجہی کا شکار محسوس کرنے کے اس بات کا پتہ لگائیں کہ شوہر کے گھر سے دُور رہنے کا سبب کیا ہے اور اس بات کو کس طرح سے رفع کیا جا سکتا ہے۔

اگر شوہر آپ کے کام کو سراہتا نہیں تو آپ کو چاہیے کہ اس کے اس احساس کو جگائیں، تاکہ وہ آپ کی محبت کا اندازہ لگا سکے۔

وہ مرد، جو گھر سے نفرت کرنے لگتا ہے اور اپنی بیوی کی عجیب غریب عادتوں کی بنا پر اس سے احتراز کرنے لگتا ہے، دراصل وہ اپنے ماحول سے جنگ کرتا ہے اور اپنی آسائش اور آرام کا دوسرا ذریعہ تلاش کر لیتا ہے، اس لیے عورتوں کو چاہیے کہ ان تمام باتوں کا اندازہ لگالیں، جو مرد کو برباد اور گمراہ کر سکتی ہیں۔ عورت کو سوچنا چاہیے کہ وہ کون سی ایسی باتیں ہیں، جن سے مرد اپنے آپ کو مطمئن اور پُرسکون محسوس کرتا ہے۔

مسز تیزر نے، جن کا ذکر میں اوپر بھی کر چکی ہوں، ایک معالج نفسیات سے پوچھا "مرد کو اپنی بیوی سے کیا خاص توقعات ہوتی ہیں؟" تو اس معالج نے جواب دیا "محبت اور اُن کے کام کی ستائش"۔ مشرق کی عورتیں بعض اوقات گھر کا کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال کر کے اپنے آپ کو مرد کی تمام تر محبت کا مستحق سمجھنے لگتی ہیں، لیکن مرد بیوی سے صرف کام ہی نہیں، بلکہ زندگی سے بھرپور محبت کی بھی توقع رکھتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اپنے اس کام پر دل جوئی اور ستائش بھی چاہتا ہے، جو وہ اپنے کنبہ کی پرورش کے سلسلے میں کرتا ہے۔

بعض عورتیں محض گھر کی آرائش اور اپنی آسائش کے لیے صوفہ سیٹ، ریڈیو سیٹ اور بجلی کے پنکھے وغیرہ کی فرمائش کر کے مرد میں احساس کمتری پیدا کر دیتی ہیں، کیوں کہ یہ چیزیں اس کی اپنی آمدنی کی حدود سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں اور وہ اپنے آپ کو اپنی بیوی کی نگاہوں میں نااہل اور کمزور سمجھنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی تو شوہر اپنی بیوی کی خوشنودی کے لیے دن رات کام میں لگ جاتا ہے، تاکہ اس کی فرمائشوں کو پورا کیا جا سکے۔ ریڈیو سیٹ آ جاتا ہے اور وہ اُسے میز پر رکھ کر اور ہر زاویہ سے دیکھ کر خوش ہوتی ہے، لیکن شوہر کے کمھلائے ہوئے چہرے پر نظر نہیں کرتی، جو کام کی زیادتی کی وجہ سے دن بہ دن پژمردہ اور اُداس ہوتا چلا جاتا ہے۔

ایسے شوہر نفسیاتی طور پر جلد ہی اس قسم کے ماحول سے تنگ آ جاتے ہیں اور پھر وہ کسی ایسی جگہ کے متلاشی ہو جاتے ہیں، جہاں انہیں بے لوث محبت اور سکون کا خزانہ مل سکے، اس لیے ہمدردی، محبت اور خلوص کا صحیح اور بر وقت استعمال ہی آپ کی



ازدواجی زندگی کو خوش گوار اور آپ کے گھر کو پیارا گھر بنا سکتا ہے۔ جہاں مرد بیوی کے ساتھ اپنے برتاؤ میں قصوروار ہو، وہاں اُسے اپنی اصلاح کی کوشش کرنی چاہیے، کیونکہ عورت اب خادمہ نہیں رہی۔ وہ زندگی کو پُرکیف بنانے میں مردوں سے زیادہ اہم کام کرتی ہے۔ یہ ایسی حقیقت ہے، جو زمانہ کے موجودہ آئینہ میں بالکل صاف نظر آ رہی ہے۔



دوائی پودے

املی

ڈاکٹر محمد عثمان سکندرآباد (آندھرا)

یہ ایک بڑا، خوب صورت، بے کانٹوں کا، چکنا، سدابہار درخت ہوتا ہے، جس کی چھال موٹی، ناہموار، گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے پانچ انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹی جانبی شاخوں پر ۱۰ سے ۵ آنک تنگوفے دار ہوتے ہیں۔ پھلیاں موٹی، لمبی، ۳ سے ۸ انچ تک لمبی اور مُڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ بیج بھورے، چمک دار، ہر پہلو پر گڑھے دار، تعداد میں ۳ سے ۱۲ آنک ہوتے ہیں۔ یہ ہند کے تمام حصّوں میں پایا جاتا ہے۔

(۱) عام استعمالات: املی کی لکڑی گہرے سُرخی مائل بھورے رنگ کی، نہایت سخت اور ٹھوس، بھاری اور پائدار ہوتی ہے، جس پر دیمک نہیں لگتی۔ اس لکڑی سے گاڑیوں کے چاک، موگریاں، موسل، رَندے، فرنیچر، اوکھلیاں، ہل بکھر گاڑیوں کے دُھرے، پہیوں کی ناہ، کشتیوں کے



جانبی تختے، اوزاروں کے دستے، لکڑی کے پیپے، خرادی سامان وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔ اس کا کوئلہ بہت اچھا اور ٹھوس ہوتا ہے، جو بارود بنانے کے کام میں بھی لایا جاتا ہے۔ لکڑی کی راکھ دباغت میں کام آتی ہے اور اُس سے کھالوں کے بال بھی نکالے جاتے ہیں۔ چھال بھی دباغت میں کام آتی ہے اور اُس سے چمڑے صاف و تیار کیے جاتے ہیں۔

املی کے پتّوں سے ایک پکا زرد رنگ نکالا جاتا ہے، جو اون کو سُرخ کر دیتا ہے۔ اس سے نیلے رنگے ہوئے ریشم پر سبز رنگ چڑھ جاتا ہے۔ پھل، پتّوں اور پھولوں سے بھی دباغت میں مدد لی جاتی ہے۔



املی کے گودے سے طرح طرح کے کھانے اور چٹنیاں بنائی جاتی ہیں اور دھات کے برتن صاف کیے جاتے ہیں۔ بیجوں میں پیکٹین اور جیلوز کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جن سے جام اور جیلیاں بنائی جاتی ہیں۔ بیجوں سے ایک زرد تیل نکالا جاتا ہے، جس کے وارنش سے مورتیاں اور گڑیاں رنگی جاتی ہیں۔ بیجوں کو پیس کر گوندھ میں ملا کر ایک قسم کا سریش تیار کیا جاتا ہے، جو لکڑی کو مضبوط چپکا دیتا ہے۔ اس سریش سے دیسی کمبلوں پر کلف بھی چڑھایا جاتا ہے۔

نرم پودے، پتّے اور پھول بھی کھائے جاتے ہیں اور دکن میں نرم پتّوں کی ایک ترکاری ہوتی ہے، جسے "چگر" کہتے ہیں۔ اسے غربا بہت استعمال کرتے ہیں۔

(۲) دوائی استعمالات: املی کے درخت کے تمام حصّے بہت سے دوائی فائدے رکھتے ہیں۔ نرم پتّوں کی بھاجی پکائی جاتی ہے، جو ٹھنڈک پہنچانے والی اور قاطع صفرا خیال کی جاتی ہے۔ نرم پتّوں کا جوشاندہ بچّوں میں کرمِ امعاء کو مارنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ یہ یرقان کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ پسے ہوئے پتّوں سے ایک ٹھنڈا شربت بنایا جاتا ہے، جو گرمی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتّوں کی پلٹس جوڑوں کے ورم اور درد کو دور کرتی ہے اور زخموں کو بھرتی ہے۔ خشک پتّوں کا سفوف گندہ زخموں پر



چھڑکا جاتا ہے۔ پتّوں کے جوشاندے سے پُرانے زخموں کو دھویا جاتا ہے، غرارے کیے جاتے ہیں، متورم آنکھوں کی سینک کی جاتی ہے۔

چھال قابض اثر رکھتی ہے۔ اس کا جوشاندہ اسہال اور مسوڑھوں کے ورم میں استعمال کیا جاتا ہے اور مقوی اور دافع تپ ہوتا ہے۔ نمک کے ساتھ بنائی ہوئی چھال کی راکھ ہاضم اثر رکھتی ہے اور اسے ایک یا دو گرین کی مقداروں میں خرابیِ ہضم اور قولنج میں دیا جاتا ہے۔ چھال کا جوشاندہ آشوبِ چشم میں آنکھوں میں بھی ٹپکایا جاتا ہے۔

پھولوں کا رس پلانے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ پھولوں کی

بھاجی پکاکر دافع صفرا اثر کے لیے کھائی جاتی ہے۔ املی کا گودا دافع صفرا، ہاضم، کاسر ریاح، مسہل، قابض، دافع تپ، مبرد اور دافع عفونت ہوتا ہے۔ اُسے عادتی قبض، سمیّتِ شراب، سمیّتِ دھتورہ، صفراوی قے، ہیضہ وغیرہ میں دیا جاتا ہے۔ گودا آبِ لیموں، شہد وغیرہ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے اور صفراوی حالتوں میں بہترین اثر رکھتا ہے۔

بچّوں میں ہلکے مسہل اثر کے لیے اسے مکھن کے ساتھ روٹی پر لگا کر کھلا سکتے ہیں۔ ایک اونس گودا اور چند چھوارے پاؤ بھر دودھ میں اُبال کر بنایا ہوا گرم شربت (جس میں چند لونگ اور الائچی اور قدرے کافور کی آمیزش ہو) بخاروں، صفراوی قے، خرابیٔ معدہ، ہیضہ اور لو لگنے کی حالتوں میں نہایت مفید ہوتا ہے۔ عام استعمال کا ایک اچھا ٹھنڈا شربت بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ املی کے گودے کو پانی میں خوب گھول کر چھان لیا جائے اور پھر اُس میں سیاہ مرچ، لونگ، الائچی دانے، کافور اور مصری یا شکر ملا کر اُسے مزے دار بنا لیا جائے۔ اس شربت سے بھوک خوب لگتی ہے۔ بخار اُتارنے کے لیے گودا دودھ میں گھول کر پلانا چاہیے۔ گودے کی گرم پولٹس جوڑوں کے درد اور ورام میں لگائی جاتی ہے۔ املی کے پانی سے خراشِ حلق میں غرارے کیے جاتے ہیں۔

املی کے بیج (چینیے) قابض ہوتے ہیں۔ ان کا سرخ پوست اسہال و ہیضہ میں مفید ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے، اگر یہ پوست یا سالم بیجوں کا سفوف زیرہ اور مصری کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار دیا جاتا ہے۔ اُبالے ہوئے بیجوں کی پولٹس پھوڑوں اور پھنسیوں کو بھر دیتی ہے۔ بیجوں کا سفوف چھڑکنے سے جلد کی پپڑیاں صاف ہو جاتی ہیں۔



جنسیات

لباس اور جنسی کشش



طاہر صدیقی

ایک شاعر نے تن کی عریانی کو
لباس سمجھا تھا لیکن تہذیب
سان کے لیے بہترین
نے ایسا ہونے نہیں دیا اور انسان کپڑے پہننے کا اس درجہ شایق ہو گیا کہ اب اپنی صحتی
در غذائی ضرورتوں میں بھی تخفیف کرنے لگا ہے۔

کہتے ہیں کہ "خدا انسان کی تخلیق کرتا ہے اور درزی ایک شریف آدمی کی"
یکن حقیقت یہ ہے کہ اچھے لباس کے حصول کے پیچھے ہمیشہ انسان کی جنسی خواہشات
بھی کارفرما ملیں۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ ابتدائی انسانی تہذیبیں دنیا کے گرم خطّوں میں
نمودار ہوئیں اور یہ دلیل صحیح نہیں معلوم ہوتی کہ انسان نے اپنے آپ کو صرف سردی
سے محفوظ رکھنے کے لیے کپڑے وغیرہ پہننا شروع کیا۔

چناں چہ اب یہ بات مان لینی پڑتی ہے کہ انسان میں خود نمائی کا جذبہ بدرجہ
اتم موجود ہوتا ہے اور بچپن میں جب لباس کی جنسی اہمیت کا اُسے احساس نہیں ہوتا
تو وہ شرارتیں کرکے اپنے جذبۂ خود نمائی کو تسکین دیتا ہے۔ دُنیا کے قبائلی علاقوں میں
جہاں کپڑے کی نفاست ابھی تک پہنچ نہیں سکی ہے، وحشی باشندے موتیوں اور
خوب صورت پتھروں کی مالائیں پہن کر اپنی شخصیت میں کشش پیدا کرتے ہیں اور جنس
مخالف کی نظروں میں اپنے آپ کو باوقار بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ کوئی عجیب بات نہیں ہے۔ حیواناتی دنیا میں بھی ایسا ہوتا ہے۔ مثال کے
طور پر بیاہی کو لے لیجیے۔ مادہ بیا نہ صرف نر کا بنایا ہوا گھر پہلے دیکھتی ہے بلکہ اُس کے پر بھی
دیکھتی ہے کہ وہ کتنے خوب صورت ہیں اور اُن پروں میں کتنی کشش ہے۔ بیوں میں جوڑے
کا انتخاب نر کی طرف سے نہیں بلکہ ہمیشہ مادہ کی جانب سے ہوتا ہے۔

ماہر انسانیات حیا کو لباس کے رواج کا سبب نہیں سمجھتے۔ اُن کا کہنا ہے کہ جنگلی
باشندوں کو اپنے کپڑے نہ پہننے پر کبھی شرم نہیں آئی تاوقتیکہ انھیں کپڑے پہنا کر یہ احساس
نہیں دلا دیا گیا کہ اُن کا ننگا رہنا بُری بات ہے اور جن جنگلی باشندوں میں اب کپڑے
پہننے کا رواج ہے تو اُس کے بھی تین اسباب ہیں۔ جسم کی حفاظت، خود نمائی اور جنس

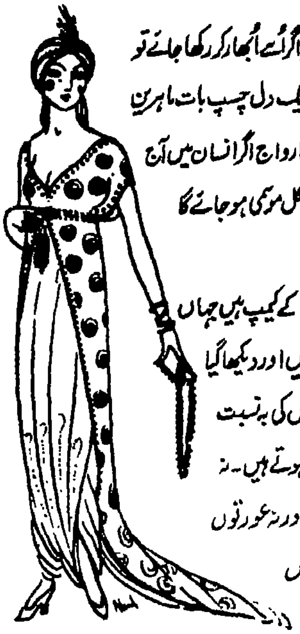
مخالف کو اپنی طرف رغبت دلانا۔ لیکن اُن لوگوں میں جسم کی حفاظت کرنے کے جذبہ
کا تعلق موسم یا کیڑے مکوڑوں سے نہیں ہوتا بلکہ وہ کپڑے پہن کر اپنے آپ کو "نظر" سے
محفوظ رکھنا چاہتے ہیں۔

اور جب انسان میں کپڑے پہننے کا رواج شروع ہوا تو اُس سے نئی نئی
پیچیدگیاں پیدا ہونے لگیں۔ تہذیب کا مقصد اگر ایک طرف کمزوروں کو جابروں سے بچانا
اور اُن کے حقوق کا تحفظ کرنا تھا تو دوسری طرف یہ بھی ہوا کہ اسی تہذیب کے اثرات کے
تحت امیروں نے قیمتی کپڑے پہن کر اپنی امارت
کا مظاہرہ کیا اور جب برہنہ عورتوں نے بھی
کپڑے پہننا شروع کیے تو اُن میں مردوں نے
ایک عجیب کشش محسوس کی اور آج ہم خود دیکھ
رہے ہیں کہ اچھے کپڑوں کے جنسِ مخالف پر کیا
اثرات ہوتے ہیں۔



اناطول فرانس نے اپنے ایک دلچسپ
ناول "پنگینوں (ایک بحری پرندہ) کا جزیرہ"
میں بتایا ہے کہ ایک مادہ پنگین نے جب لباس
پہننا شروع کیا تو اُس کے ساتھ کیسے کیسے عجیب
واقعات ہوئے۔ دراصل لباس برہنگی کا احساس دلاتا ہے اور برہنگی میں جنسی لذت
پوشیدہ ہوتی ہے۔ جو عورت جتنے زیادہ کپڑے پہنے ہوتی ہے مردوں کو اُتنا ہی اُس کی
عُریانی کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن فیشن بدلتا رہتا ہے۔ ایک زمانہ ایسا تھا کہ عورت اوپر
سے نیچے تک کپڑوں سے لدی ہوتی تھی اور اب اُس نے کپڑوں کو اتنا تراشا کہ اس کے
جسم کا زیادہ سے زیادہ حصہ پھر عُریاں ہوتا چلا جا رہا ہے۔

ماہرینِ نفسیات کا کہنا ہے کہ جنسی کشش پیدا کرنے کے لیے کپڑے کا استعمال عورتوں
میں زیادہ ہے۔ اصل میں جسم کے کسی عضو کو دوسرے کی نظر سے چھپانا ہی اُس میں کشش پیدا



کر دیتا ہے اور چھپانے کے ساتھ ساتھ اگر اُسے اُبھار کر رکھا جائے تو اس کی کشش اور بڑھ جاتی ہے۔ پھر ایک دل چسپ بات ماہرینِ نفسیات یہ بھی کہتے ہیں کہ "کپڑے پہننے کا رواج اگر انسان میں آج ختم ہو جائے تو اس کا جذبۂ محبت بالکل موسمی ہو جائے گا جیسا کہ جانوروں میں ہوتا ہے۔"

بعض مہذب ملکوں میں ننگوں کے کیمپ ہیں جہاں عورت، مرد اور بچے سب ننگے رہتے ہیں اور دیکھا گیا ہے کہ اُن میں کپڑے پہننے والے لوگوں کی بہ نسبت جنسی کجروی کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں۔ نہ مردوں کی نگاہ میں عورتوں کے لیے اور نہ عورتوں کی نگاہ میں مردوں کے لیے کوئی ہوس یا حرص ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ کپڑے ہمارے لاشعور دماغ کی کیفیت بتلاتے ہیں۔ ہم کیسے کپڑے پہن رہے ہیں اور کیوں پہنتے ہیں، اسے سمجھنا آج بہت آسان ہو گیا ہے۔ ذرا غور کیجیے کہ اگر آپ کو معمولی کپڑوں میں کسی ایسی جگہ بٹھا دیا جائے جہاں دوسرے لوگ اعلیٰ درجہ کے اور اچھی تراش کے کپڑے پہنے ہوں تو آپ کی کیا کیفیت ہو گی۔ تھوڑی دیر میں آپ گھبرا کر وہاں سے بھاگنے کی کوشش کرنے لگیں گے۔

موجودہ زمانہ کا انسان کپڑے کے معاملہ میں اس قدر حساس ہو گیا ہے کہ وہ اپنے کپڑوں پر ایک داغ بھی پسند نہیں کرتا۔ جس طرح یہ مقولہ صحیح ہے کہ "تم اپنی کتابیں دکھاؤ اور میں تمہیں بتا دوں گا کہ تم کس قسم کے آدمی ہو" اسی طرح یہ بھی صحیح ہے کہ "انسان اپنے کپڑوں سے پہچانا جاتا ہے۔" ولیم ویلبی اپنی کتاب "مائنڈ یور مائنڈ" میں کہتے ہیں کہ "کپڑے صرف جسم کے تحفظ کے لیے استعمال نہیں کیے جاتے بلکہ یہ انسان کے لیے اظہارِ وضع کا بھی ایک ذریعہ ہوتے ہیں۔"

ہر ملک کے کپڑے وہاں کی سیاست اور معاشیات پر روشنی ڈالنے کے علاوہ یہ سمجھنے میں بھی مدد کرتے ہیں کہ دنیا کدھر جا رہی ہے۔ کسی ملک کی عورتیں اگر "کربستہ" (مراد کسے ہوئے کپڑے سے ہے) نظر آئیں تو سمجھنا چاہیے کہ وہ انتہائی شدید گھریلو اور ازدواجی دباؤ کے تحت زندگی بسر کر رہی ہیں۔ اگر اُن کے کپڑے ایسے ہوں کہ جن سے اُن کے کولھے چوڑے نظر آتے ہوں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ اُس ملک کی معاشی ترقی ہو رہی ہے اور وہاں بچوں کی شرحِ پیدائش بڑھ گئی ہے جیسا کہ آج کل روس میں ہو رہا ہے اور اگر کسی ملک کی عورتوں کے کولھوں کا پھیلاؤ کم ہونے لگا ہو تو اسے شرحِ پیدائش میں کمی کی علامت سمجھنا چاہیے۔



تاریخ ہمیں بتاتی ہے کہ مرد نے عورت کو اپنا ساتھی بنانے کے لیے اُس کے حُسن کی بنیاد پر اُسے منتخب کیا اور غالباً یہی وجہ ہے کہ آج بھی مرد عورت کو خوب صورت بنانے پر اپنی تمام توجہ صرف کر دیتا ہے اور اس کے لیے اپنی بہت سی ضرورتیں قربان کر دیتا ہے۔ حال میں برطانوی ٹکسٹائل ملوں کی ایک کمیٹی اپنی تحقیقات میں اس نتیجہ پر پہنچی کہ مرد شادی کے بعد اپنا فیشن بھول جاتے ہیں اور اپنی بیویوں کو فیشن کرانے میں اُنھیں زیادہ لطف آتا ہے۔

برعکس مرد کے عورت اپنے لیے رفیقِ حیات مرد کی خوب صورتی کی بناء پر نہیں بلکہ اس خیال کے تحت منتخب کرتی ہے کہ کوئی اسے روٹی دے، کوئی اس کی حفاظت کرے اور بڑھاپے کی مصیبتوں سے بھی وہ محفوظ رہے۔ یہ سارے حالات دراصل سماج کی موجودہ ساخت کا نتیجہ ہیں۔ مرد ایک احساسِ برتری کے تحت عورت کے بارے میں سوچتا ہے اور عورت اپنے آپ کو مرد کی مہربانیوں کا محتاج سمجھتی ہے۔ اسی لیے عورتوں کے لباس میں حُسن ہوتا ہے اور مردوں کے لباس میں مُردنی، کیوں کہ عورت جب اپنے آپ کو مرد کی خواہشات کے سپرد کر دیتی ہے تو مرد اُسے اچھے لباس اور زیورات کا انعام دیتا ہے۔

لیکن اس کے باوجود ہر مرد کی زندگی میں ایک ایسا دور ضرور آتا ہے جب وہ صنفِ مخالف پر فتح حاصل کرنے کے لیے اچھے لباس کا حربہ استعمال کرتا ہے۔ یہ دوسری بات ہے کہ اچھے بدن میں آج ہمیں بہت قیمتی اور چمکیلے کپڑے نظر نہیں آتے کیوں کہ اُن کی جگہ کھلاڑیوں والے سلے لباس لیتے جاتے ہیں۔

ماہرِ انسانیات کہتے ہیں کہ اگر زمانہ اسی طرح ترقی کرتا رہا اور عورتوں کی ایسی حالت رہی کہ وہ اپنی ضرورتوں کے اعتبار سے مردوں کی محتاج رہیں تو یقین ہے کہ عورت اور مرد میں ایک دن کے انتخاب کے لیے زبردست ذہنی انقلاب آجائے گا۔ پھر عورت مرد کا لباس اور اس کی امارت نہیں دیکھے گی بلکہ اس کی جسمانی کشش کے اعتبار سے اُسے اپنے لیے منتخب کرے گی جیسا کہ آج افریقہ کے اُن قبیلوں میں ہوتا ہے جن کے مرد اور عورت یکساں محنت کرتے ہیں اور عورت اپنی زندگی کے لیے مرد کی محنت کی محتاج نہیں۔

بہرحال جس دور سے ہم لوگ گزر رہے ہیں اس میں کپڑوں کی اہمیت میں ابھی کوئی کمی پیدا نہیں ہوئی ہے اور انسان اپنے جسمانی عیوب چھپانے کے لیے قیمتی سے قیمتی کپڑے پہننے کی کوشش کرتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اُس کی مردانگی اُس کے جسم میں نہیں بلکہ اُس کے لباس میں ہے اور حد تو یہ ہے کہ کپڑوں کو روزگار حاصل کرنے کا بھی ایک ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ "اسمارٹنس" کی اصطلاح انسان کی جسمانی خوب صورتی سے اُس کے لباس کی طرف منتقل ہو گئی ہے اور لوگ اپنی آمدنی کا ایک معتد بہ حصہ کپڑوں اور کپڑوں کی سلائی پر صرف کر دینے میں فخر محسوس کرتے ہیں اور ہر مرد فلمی ہیرو اور ہر عورت ہیروئن بننے کی کوشش کرتی ہے۔

سیکھو اور سکھاؤ



مفید صنعتی فارمولے

کالی چرن گپتا، ایجوکیشنل آرٹ اینڈ کرافٹس انسٹی ٹیوٹ، چاوڑی بازار، دہلی

شربت پاؤڈر

امریکہ سے ٹرانسپرنٹ پلاسٹک کے چھوٹے چھوٹے پیکٹوں میں ایک پاؤڈر آتا ہے، جس کو "کرسٹل فروٹ" کہتے ہیں۔ اس پاؤڈر میں سے ذرا سا پاؤڈر ایک گلاس پانی میں ڈال دیں تو خوشبودار شربت تیار ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بھی یہ شربت پاؤڈر تیار کرکے فروخت کریں تو کافی منافع حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ پاؤڈر کسی بھی پھل مثلاً آم، انناس، کیلا، سنترہ وغیرہ کا تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس شربت پاؤڈر کو ذیل کے طریقے سے بنا سکتے ہیں۔

سائٹرک ایسڈ پسا ہوا ایک اونس۔ دانہ دار شکر پسی ہوئی ایک پونڈ

ان دونوں کو ملا لیں۔ یہ بیس تیار ہو گئی۔ اس سے آپ کیلا، انناس وغیرہ پھلوں کا پاؤڈر تیار کر سکتے ہیں۔ جس پھل کا پاؤڈر بنانا ہو، اس پھل کا ایسنس لے کر اس میں اس پھل کا رنگ ملا دیجیے۔ اس ایسنس کو مندرجہ بالا پاؤڈر میں اچھی طرح ملا کر پلاسٹک کے پیکٹوں میں بند کر دیجیے۔ آج کل پلاسٹک کی بنی ہوئی تھیلیاں بڑی سستی بکتی ہیں۔

بال گھنگریالے کرنے کا لوشن

بال گھنگریالے بنانے کے مختلف لوشنوں و کریموں وغیرہ کے فارمولے کتابوں میں ملتے ہیں مگر ان میں سے تقریباً ۹۰ فی صدی بیکار ثابت ہوئے ہیں۔ آج کل امریکہ و انگلینڈ میں بال گھنگریالے کرنے کے لوشن و کریمیں ایک بالکل نئے فارمولے سے تیار کی جا رہی ہیں۔ اس لوشن کو بالوں پر لگا لینے سے وہ اپنے آپ گھنگریالے بن جاتے ہیں۔ ان فارمولوں میں استعمال ہونے والا اہم جزو امونیم تھایوگلیکولیٹ ہے۔ ایک فارمولا ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ یہ انگلینڈ میں پیٹنٹ ہو چکا ہے۔

امونیم تھایوگلیکولیٹ (Ammonium Thioglycolate) ۶ اونس
امونیا ۲ اونس۔ زنک ٹٹرامین سلفیٹ ۳ اونس۔ پانی ۸۹ اونس
سب کو ملا کر لوشن تیار کر لیں۔ اس کو بالوں پر لگانے سے بال پیچ دار ہو جاتے ہیں۔

چوہے مارنے کی دوا

چوہے مارنے کی سب سے پرانی دوا بیریم سلفائڈ ہے، جو آٹے میں ملا کر گولیاں بنا کر چوہوں کے بل کے پاس ڈال دی جاتی ہیں لیکن تجربہ میں آیا ہے کہ چوہے اس کی بدبو کی وجہ سے گولیاں نہیں کھاتے اور بچ جاتے ہیں۔ چنانچہ چوہے مارنے کے لیے پچھلے کچھ سالوں سے ایک اور دوا کام میں لائی جا رہی ہے، جس کا نام زنک فاسفائڈ (Zinc Phosphide) ہے۔ اس میں بدبو نہیں ہوتی اور اس کو آٹے میں گولیاں بنا کر رکھ دیں تو چوہے اس کو کھا جاتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ اس گولی کو کھا لے تو فوراً اُسے قے ہو کر دوا کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ یہ دوا چوہوں کے علاوہ کھیت کو نقصان دینے والے جانوروں کو بھی مار دیتی ہے، اگر آٹے میں گولیاں بنا کر کھیت میں رکھ دی جائیں۔

بہترین خضاب

ذیل میں خضاب کا ایک بہترین نسخہ درج کیا جاتا ہے۔ اس کے لگانے سے بال بالکل سیاہ ہو جاتے ہیں۔

نکل سلفیٹ (Nickel Sulphate) ۱۲ گرین
سلور نائٹریٹ ۳ ڈرام - لائیکر امونیا فورٹ حسب ضرورت

کانچ کی ایک صاف چوڑے منھ کی شیشی لے کر اس میں ۱۰ اونس پانی ڈالیے۔ اس میں سلور نائٹریٹ اور نکل سلفیٹ حل کر دیجیے۔ ان کے حل ہو جانے پر شیشی میں کچھ ذرات جمنے لگیں گے۔ اب لائیکر امونیا بوند بوند کرکے اس سلوشن میں اس وقت تک ٹپکایئے، جب تک کہ یہ ذرات پھر سے پانی میں حل نہ ہو جائیں۔ اب اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ سارا سلوشن ۱۲ اونس بن جائے۔

ترکیب استعمال: بالوں کو صابن لگا کر پانی سے دھو کر صاف کر لیں اور جب خشک ہو جائیں تو مندرجہ بالا خضاب ایک پتلے برش سے بالوں پر لگا دیں۔ گھنٹہ بھر بعد بالوں کو پانی سے دھو کر سرسوں یا تل کا تیل لگائیں۔ بال بالکل سیاہ ہو جائیں گے۔

کپڑوں پر نشان لگانے کی روشنائی (لانڈری مارکنگ انک)

اس طرح کی روشنائیوں کی بازار میں بہت مانگ ہے اور ہر ملک میں صرف دو یا تین کمپنیاں تیار کر رہی ہیں۔ ذیل میں لانڈری مارکنگ انک کا ایک تسلی بخش فارمولا دیا جا رہا ہے۔

نیگروسین بیس (کالا رنگ)	۹ حصے
کریسلک ایسڈ (Cresylic Acid)	۶۶ "
فینول (Phenol) (کاربالک ایسڈ)	۲۵ "

سب کو ملا کر شیشیوں میں بھر لیں اور تجارت کریں۔

کیمیکلس کا باغ

آپ نے باغوں کی سیر کی ہوگی اور الف لیلہ کے قصوں میں جادو کے باغ بھی سُنے ہوں گے۔ لیجیے آج کیمیکلس کے ذریعہ ہی اپنا باغ جس میں رنگ برنگے پیڑ پودے ہوں بنا کر دیکھیے۔ اس خوبصورت باغ کو تیار کرنے کے لیے کانچ کا ایک مرتبان یا بڑی شیشی چاہیے جو لمبی کم اور چوڑی زیادہ ہو۔ اس شیشی کا رنگ سفید یعنی ٹرانسپرنٹ ہونا چاہیے۔ اس کی پیندی میں ایک انچ اونچی ریت کی تہ بچھا دیجیے۔ ریت نہایت صاف ہونا چاہیے۔ اس ریت پر کچھ ہیرا کسیس کی ڈلیاں، کچھ نیلا تھوتھا کی، ایک دو ڈلیاں زنک سلفیٹ اور کچھ مینگنیز سلفیٹ کی رکھ دیجیے۔ اگر ان میں کوئی جزو نہ ملے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ اب ڈیڑھ پاؤ پانی میں تین بڑے چمچے (ٹیبل اسپون) بھر کر سوڈا سلیکیٹ ڈال کر پانی کو تھوڑا گرم کریں اور سوڈا سلیکیٹ کو اس میں حل کر لیں۔ اس مرکب کو بہت احتیاط سے اس شیشی میں ڈالیں جس میں کیمیکلس کے کرسٹل رکھے ہوئے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ریت و کرسٹل اِدھر اُدھر نہ ہونے پائیں۔ اس شیشی کو ایک جگہ رکھ دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ان ڈلیوں میں سے شاخیں نکلنے لگیں گی اور درخت و پودے جیسے بن جائیں گے، جو مختلف رنگوں کے ہوں گے۔ سوڈا سلیکیٹ کا رنگ کچھ میلا ہوتا ہے، اس لیے اس باغ کو اور صاف و چمکدار بنانے کے لیے ایک ہفتہ بعد اس کے محلول کو شیشی میں سے نکالنا ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ کام بڑی احتیاط کا ہے، کیونکہ پیڑ ہلنے سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ سلیکیٹ کا محلول نکالنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ ربڑ کی ایک پتلی نلی اس شیشی میں پیندی تک (ریت کی سطح سے اوپر) ڈال دیں اور اس ٹیوب کے دوسرے سرے سے صاف پانی بھرنا شروع کریں۔ گندا پانی نکلتا جائے گا اور شیشی میں صاف پانی رہ جائے گا۔ اس صاف پانی میں کیمیکلس کا باغ بہت خوبصورت دکھائی دے گا۔

ا ب ت — بچوں کی پرورش کا پہلا سبق

بچے نازک، ناتواں اور بڑی دیکھ بھال کے محتاج ہوتے ہیں۔ تاہم اُن کے اندر نشوونما کی زبردست صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مناسب نگہداشت، اچھی غذا اور عمدہ ٹانک کے استعمال سے اُن کے پنپتے ہوئے اور زندگی سے بھرپور جسم کو پوری پوری افزائش کا موقع مل سکتا ہے۔ نونہال کے باقاعدہ استعمال سے آپ کے بچے کو وہ تمام اجزا مناسب مقدار میں مہیا ہوتے رہیں گے جو اُس کی نشوونما اور اُسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہیں۔



نونہال

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال گرائپ سیرپ

(نیلے رنگ کے ڈبے میں)



مندرجہ ذیل امراض کے لیے

● قبض ● بدہضمی اور اپھارا ● دودھ ڈالنا ● دست و پیچش ● دانت نکلنا ● جگر اور تلی کا بڑھنا ● نیند میں چونکنا ● منہ آنا اور رال بہنا ● چنونے اور کیڑے ● پیاس کی شدت

نونہال بے بی ٹانک

(سُرخ رنگ کے ڈبے میں)



مندرجہ ذیل امراض کے لیے

● عام جسمانی کمزوری ● سوکھا ● ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا ● مسوڑھوں کی سوجن ● مرض کے بعد کی کمزوری ● کُھردری جلد ● منہ آنا ● نزلہ و زکام

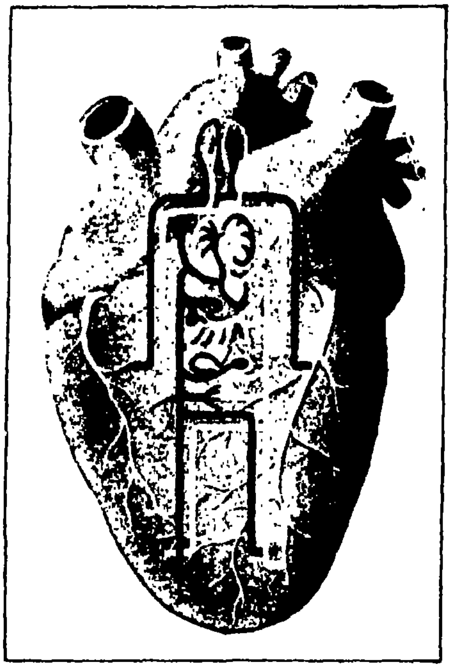
ہمدرد دواخانہ (وقف)

دہلی ——— کانپور ——— پٹنہ

انسانی بدن کی حیرت ناک مشین

ہمارا دل

دل کی شکل اور جگہ: ہمارا دل بھی قدرت کا ایک عجیب کرشمہ ہی. دیکھنے میں وہ ایک مُٹھی برابر گوشت کا لوتھڑا، مگر کام میں ایسا پکا کہ ایک منٹ میں ستّر بہتّر بار سُکڑتا پھیلتا رہتا ہی، اور عمر بھر پھڑکتا، حرکت کرتا رہتا ہی۔ دل اپنے دوہرے جھلّی دار غلاف کے اندر سینہ میں دونوں پھیپھڑوں کے درمیان، بائیں چھاتی کی طرف ترچھا جُھکا ہوا رہتا ہی۔ اِس کی شکل ناشپاتی یا گاجر جیسی (مخروطی) ہی، جس کا چوڑا حصّہ (قاعدہ یا پیندا) اوپر پیچھے دائیں طرف کو اور نوک (راس) نیچے اور سامنے بائیں طرف کو ہوتی ہی۔



دل کے دو حِصّے اور چار خانے: دل کے دو حِصّے ہوتے ہیں۔ ایک دایاں، دوسرا بایاں حِصّہ۔ یہ دونوں حِصّے ایک دوسرے سے کوئی راست تعلق نہیں رکھتے، کیوں کہ ان دونوں کے درمیان ایک پردہ یا دیوار حائل ہی۔ ہر ایک حِصّے کے اندر دو خانے (ایک اُذن دوسرا بطن) ہوتے ہیں، جن کے درمیان ایک دروازہ یا سوراخ ہوتا ہی۔ اس طرح دل میں سب مل کر چار خانے بن جاتے ہیں (یعنے دو اُذن اور دو بطن) ان میں خون بھرا ہوا ہوتا ہی، اور یہ خانے ایک خاص قاعدے اور ترتیب سے سُکڑتے پھیلتے رہتے ہیں۔

دل کا فعل یعنے کام: دراصل دل ہمارے سارے بدن میں خون پہنچانے کا آلہ یا "پمپ" ہی جس سے ہمارے سارے بدن کی پرورش ہوتی ہی۔ یہ پمپ دُوہرا ہی۔ ایک دایاں، دوسرا بایاں پمپ۔ دل کا سکڑنا، پھیلنا اس طرح ہوتا ہی کہ اُس کے دونوں اُذن ایک ہی وقت میں پھیلتے ہیں، اور دونوں بطن ایک ساتھ ایک ہی وقت میں سکڑتے ہیں۔ جب دونوں اذن پھیلتے ہیں تو دائیں اُذن میں بدن کا ناپاک ملاوٹ دار سیاہی مائل خون آتا ہی اور بائیں اُذن میں پھیپھڑوں سے صاف شدہ پاک (آکسیجن دار سرخ رنگ) خون آجاتا ہی۔ اُذنوں میں خون لانے کا یہ کام خاص رگیں (وریدیں) انجام دیتی ہیں۔ پھر دائیں اُذن کا ناپاک سیاہی مائل خون درمیانی دروازے یا سوراخ کے راستے دائیں بطن میں، اور بائیں اُذن کا صاف و پاک سرخ خون بائیں بطن میں چلا جاتا ہی۔ اب جب خون سے بھرے ہوئے یہ دونوں بطن ایک ساتھ سکڑتے ہیں تو دائیں بطن کا ناصاف خون پھیپھڑوں میں صاف ہونے کے لیے (کاربن ڈائی آکسائڈ خارج کرنے اور آکسیجن جذب کرنے کے لیے) چلا جاتا ہی، اور بائیں بطن کا صاف و سرخ (آکسیجن دار) خون تمام بدن میں پرورش کے لیے پھیل جاتا ہی۔ دونوں بطنوں سے خون باہر لے جانے کا کام خاص رگیں (شریانیں) انجام دیتی ہیں۔ اس طرح دل کے دونوں پمپ جُدا جُدا طور پر اپنا اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ اور ہمارا محنتی دل عمر بھر برابر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہی۔ پہلے سکڑتا ہی اور پھر ڈھیلا ہوتا ہی (پھیلتا ہی) ڈھیلا ہونے پر اُسے ذرا دیر آرام کا موقع مل جاتا ہی۔ چوں کہ دل کا بایاں حصہ سارے بدن میں خون پہنچانے کے لیے زیادہ زور کے ساتھ پمپ کرتا ہی۔ اس لیے وہ بائیں حِصّے کی بہ نسبت زیادہ موٹا اور مضبوط ہوتا ہی۔ اسی طرح دل سے باہر خون لے جانے والی رگیں (شریانیں) خون واپس لانے والی رگوں (وریدوں) کے مقابلے میں زیادہ موٹی اور مضبوط ہوتی ہیں۔ کس قدر عجیب بات ہی کہ ہمارا دل (جس کا وزن دس اونس سے زیادہ نہیں) چھ سیر خون متواتر پمپ کرتا رہتا ہی۔ اِس حساب سے دل پچاس سال کی مدّت میں قریب بارہ ہزار ٹن وزن کا خون پمپ کر دیتا ہی۔

دِل کی حفاظت ضروری ہی: قدرت نے دل کو سینہ کے پنجرے کے اندر

پھیپھڑوں کی گود میں بڑی حفاظت سے رکھ دیا ہے۔ کیوں کہ اُسی پر آدمی کے بدن کی پرورش بلکہ زندگی کا دارومدار ہے۔ جب بے احتیاطی کی وجہ سے دل کی کل بگڑ جاتی ہے یا بڑھاپے کے سبب سے دل کمزور ہو کر بیٹھ جاتا ہے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ دل مضبوط اور تندرست نہ ہو تو سارا بدن کمزور اور بیمار ہو جاتا ہے۔ بچّوں کو اپنے دِل کی بڑی حفاظت کرنی چاہیے اچھی غذا اور مناسب ورزش سے اس کی بڑھوتری اور طاقت بڑھانی چاہیے خاص طور پر تمباکو کی زیادتی سے دل میں بہت خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ (تمباکو زدہ دل: " TOBACCO HEART ") یاد رکھنا چاہیے کہ بچّوں کے ننھے سے دل پر تمباکو کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے، اِس لیے بچّوں کو تمباکو کے استعمال کی عادت سے خاص طور پر بچنا چاہیے۔ اسی طرح دوسرے زہروں، مثلاً شراب اور نشہ کی چیزوں سے، جو دماغ اور خون کو زہریلا کر دیتی ہیں، پرہیز ضروری ہے۔

ایک غلط فہمی: عام طور پر یہ پُرانا خیال چلا آرہا ہے کہ دِل خیالات و جذبات، سمجھ بوجھ سوچ بچار، عقل و شعور، تمام قلبی واردات، تخیّل، نفسیاتی اثر تاثیر، نازک احساسات وغیرہ کا آلہ، سرچشمہ، یا گزرگاہ ہے۔ شاعری اور ادب میں دل کی "دل لگی" بے چینی، تڑپ، تکلیف اور بپتا کی داستانیں بھری پڑی ہیں۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ اِس قسم کے تمام خیالات اور جذبات کی پیدائش کا مقام ہمارا دماغ ہے، نہ کہ دل جو محض خون کی گردش کا ایک اہم آلہ ہے۔

سلہ: (غالب)

دِل گزرگاہِ خیالِ مے و ساغر ہی سہی
گر نفس جادۂ سرمنزلِ تقویٰ نہ ہوا

دل تا جگر کہ ساحلِ دریائے خوں ہے اب
اِس رہ گزر میں جلوۂ گل آگے گرد تھا

جاتی ہے کوئی کش مکش اندوہِ عشق کی
دِل بھی اگر گیا تو وہی دل کا درد تھا



پچھلے مہینے مندرجہ بالا عنوان کے تحت بے قاعدگی ایام کے ضمن میں محض احتباس الطمث (بندش حیض) پر بحث کی جا سکی تھی۔ اس ماہ عسر الطمث (حیض کا تکلیف و دشواری سے ہونا) اور کثرت الطمث (حیض کا کثرت کے ساتھ ہونا) پر بحث کی جا رہی ہے اور نہایت مفید معالجاتی مشورے پیش کیے جا رہے ہیں۔

علامات: عسر الطمث یعنی دشواری اور تکلیف کے ساتھ ایام ماہواری کا ہونا، عورتوں کی یہ شکایت بھی بہت عام ہے۔ عسر الطمث میں عام طور پر کمر اور رانوں میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ تکلیف خفیف بھی ہوتی ہے اور شدید بھی۔ ایک آدھ روز میں بھی چلی جاتی ہے اور متواتر کئی دن بھی رہتی ہے۔ اگر یہ تکلیف ماہواری ایام آنے سے دو تین دن پہلے شروع ہوتی ہے تو اس کا سبب خصیۃ الرحم میں خرابی سمجھنا چاہیے۔ اگر یہ تکلیف ایام شروع ہونے سے ذرا ہی قبل ہونے لگے تو عام طور پر اس کا سبب سیلان الرحم سمجھنا چاہیے۔ اگر یہ تکلیف ایام کے دوران میں شروع ہوئی ہے تو اس کا سبب ورم رحم کو سمجھنا۔ لیکن اگر یہ تکلیف ایام سے قبل، اس کے دوران اور اس کے بعد بھی رہتی ہے تو معمولاً اس کا سبب رحم اور خصیۃ الرحم دونوں کی خرابی ہوتا ہے۔

اسباب: اس سے معلوم ہوا کہ عسر الطمث کے چار بڑے بڑے اسباب ہیں:۔

(۱) عصبی یا خصیۃ الرحم سے متعلق (۲) اجتماع خون یا التہابی کیفیت کا ہونا (۳) میلان الرحم یعنی رحم کا نیچے یا آگے یا پیچھے کی طرف گرنا۔ (۴) غشاء الرحم (رحم کی جھلی) کا نزلہ زدہ ہونا۔ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ عسر الطمث کے ان متذکرہ چاروں اسباب پر ذرا اور روشنی ڈال دی جائے، تاکہ صحیح تشخیص و معالجہ میں آسانی پیدا ہو جائے:۔

۱۔ عصبی یا خصیۃ الرحم سے متعلق عسر الطمث عام طور پر عصبی قسم کی خواتین (NEUROTIC) کو زیادہ ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں تیز قسم کا عصبی درد ہوتا ہے۔ وفور جذبات اور ان کی ہیجانی کیفیت خواہ وہ خوشی کے ہوں یا شدید غم و پریشانی کے، ان کے نتیجے میں عسر الطمث کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو نہایت پرسکون اور باقاعدگی کی زندگی گزارنی چاہیے اور ذہنی و دماغی ہیجان کے دباؤ سے انھیں جس حد تک بچایا جا سکتا ہے بچایا جائے۔

۲۔ التہابی قسم کا عسر الطمث عام طور پر سردی لگ جانے سے ہوتا ہے۔ ایام ماہواری شروع ہونے کے زمانے میں اگر کوئی عورت گیلی گھاس پر کچھ دیر بیٹھ جائے یا اسے ٹھنڈے پتھر پر بیٹھنے کا اتفاق ہو جائے تو ایسی صورتوں میں اس کا امکان ہے کہ رحم کی جھلی میں ورم آ جائے اور ایام دشواری و تکلیف سے ہونے لگیں۔

۳۔ میلان الرحم کے سبب سے اگر عسر الطمث کی شکایت ہے تو یہاں یہ دیکھنا ہوگا کہ رحم کا جھکاؤ آگے کی جانب ہے یا پیچھے کی طرف یا نیچے کی جانب۔ اس کا باقاعدہ علاج تو اسی وقت کیا جائے کا جب اس کا یقین ہو جائے گا۔ اور یہ طبیب یا طبیبہ کے مشورے ہی سے کیا جانا چاہیے۔ اگرچہ رحم ٹل جانے کے ذیلی عنوان کے تحت اس کے ضمن میں بھی معالجاتی مشورے پیش کر دیے جائیں گے۔

۴۔ رحم کی غشائے مخاطی کے نزلہ زدہ ہو جانے کی وجہ سے بلغم کا اخراج زیادہ ہونے لگتا ہے، اور ایسے زمانے میں ایام ماہواری ہمیشہ تکلیف و دشواری کے ساتھ ہوا کرتے ہیں۔

علاج: عسر الطمث خواہ وہ کسی سبب کی بنا پر ہو، اس کا علاج تو باقاعدہ طبی مشورے ہی سے ہونا چاہیے۔ لیکن یہاں اس ضمن میں افادہ عام کے لیے چند معالجاتی مشورے پیش کر دینا نامناسب نہ رہے گا۔

۱۔ محض معمولی سی شکایت کا دوائی علاج کرنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ غذا اور دوسری تدابیر سے اصلاح حال ہو جائے گی اور اگر دوائی علاج

کی ضرورت ہی پیش آجائے تو دیسی جڑی بوٹیوں اور ان کے سادہ مرکبات سے علاج کیا جانا چاہیے۔

۲- جہاں تک ممکن ہو چھوٹے بڑے آپریشنوں سے بچا جائے - ان سے تھوڑے عرصے کے لیے سکون مل جاتا ہے لیکن انجام کار مریضہ کی حالت خرابی کی طرف زیادہ مائل ہو جاتی ہے۔ اصل میں اس سے مریضہ کی قوت حیات میں برابر کمی آتی رہتی ہے، جو بجائے خود سخت خطرناک نتائج کی حامل ہے۔

۳- ایسی مریضہ کو زیادہ دیر کھڑے رہنے کا کام نہیں کرنا چاہیے۔ اسے تو کچھ زیادہ ہی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایام ماہواری شروع ہونے سے دو چار روز قبل ہی سے قدرے آرام لینے کا پروگرام بنا لینا چاہیے۔

۴- جسم پر چپکتے ہوئے کپڑے پہننے سے اجتناب کیا جائے۔ اور ایسی قمیص و فراک نہ پہنی جائے جو کمر پر سے تنگی ہوئی ہو اور اسے پہننے سے کمر پر وزن کا احساس ہو۔

۵- ایسی مریضہ کے لیے صحیح غذا بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ جدید تحقیقات کی رو سے خون میں کیلسیم کی کمی ایام ماہواری کی بہت سی خرابیوں کی ذمے دار ہے۔ آج کل جو غذائیں ہمارے ہاں رائج ہیں ان میں ذائقہ کا چٹخارہ تو ہوتا ہے مگر غذائی افادیت بہت کم ہوتی ہے۔ مثلاً مٹھائیوں، کیک پیسٹریوں کے استعمال کا اچھا خاصا رواج بڑھ رہا ہے۔ ان غذاؤں کے زیادہ استعمال سے جہاں دوسری خرابیاں پیدا ہوتی ہیں وہاں نظام جسمانی میں کیلسیم کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ایسی مریضہ کو وہ غذائیں زیادہ استعمال کرنی چاہییں جن میں کیلسیم زیادہ پایا جاتا ہے۔ مثلاً پنیر، خالص دودھ، زردی بیضہ مرغ، خشک انجیر، مغز بادام، پالک کا ساگ، چولائی اور سرسوں کا ساگ، سلاد آبی، شلغم، چقندر، مٹر، لوبیے کی پھلیاں وغیرہ۔

کیلسیم کے سلسلے میں یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ کچھ دیر صبح کے وقت نکلتے سورج کی دھوپ میں بیٹھنا کیلسیم کو جزو بدن بنانے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ لہٰذا اس کا بھی اہتمام کیا جائے تو بہتر ہوگا۔

کثرت الطمث۔ یعنی کثرتِ حیض: یہ شکایت جو بعض اوقات بڑی تشویشناک صورت اختیار کر جاتی ہے، متعدد اسباب کی بنا پر رونما ہو سکتی ہے، جیسے دماغی صدمہ اور ہیجانی کیفیت، یا رحم میں اجتماع خون۔ اس سلسلے میں مریضہ کو غیر معمولی طور پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ کثرت الطمث بیشتر صورتوں میں تو طبیعت مدبرہ کی معالجاتی کوشش کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے مثلاً اگر کسی سبب سے رحم میں اجتماع خون ہو جائے تو طبیعت کثرت الطمث کے ذریعہ اس کی اصلاح خود بخود کر لیتی ہے۔ البتہ بعض حالات میں کثرت کا سبب رسولی رحم یا سرطانِ رحم بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے کثرت سے خون حیض آنے کی شکایات کو نظر انداز کبھی نہیں کرنا چاہیے، بلکہ بلا تاخیر اس کے علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ کثرت الطمث کے علاج کے ضمن میں ایک بات جس کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے یہ ہے کہ خون کی آمد کو ایک مرتبہ ہی تیز قسم کی دواؤں کے استعمال سے نہیں روک دینا چاہیے کہ اس سے فائدے کے بجائے بہت زیادہ نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر حسب ذیل تدابیر پر عمل کر لیا گیا تو یقین ہے کہ بغیر کسی دوائی علاج کے بھی کثرت الطمث کی شکایت کا ازالہ ہو جائے گا۔

۱- کثرت الطمث کا حملہ ہوتے ہی مریضہ کو چاہیے کہ مکمل آرام کرے۔ ہر قسم کی فکر و پریشانی اور جوش و ہیجانی کیفیت سے اجتناب کرے۔

۲- مریضہ کی چارپائی کی پائنتی کو تقریباً چار انچ اونچا کر دیا جائے۔

۳- سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کا خیال رکھا جائے۔ اگر سردی کا موسم ہے تو انگیٹھی یا ہیٹر کے ذریعہ کمرے کو گرم رکھا جا سکتا ہے۔

۴- اس شکایت میں بھی غذا کو بہت زیادہ اہمیت دینی چاہیے۔ بیشتر مریضوں کے اسباب مرض میں کیلسیم کی کمی کو دخل ہوتا ہے اس لیے کہ جریانِ خون کو جو چیز روکنے والی ہے وہ خون میں کیلسیم کی موجودگی ہے۔ چناں چہ جن لوگوں میں کیلسیم کی کمی ہوتی ہے ان کے معمولی سے زخموں سے بھی بہت زیادہ خون نکل جاتا ہے۔ کیوں کہ ایسے خون میں جمنے کی قوت کم ہو جاتی ہے اور جب کسی زخم یا کسی مقام کی باریک رگوں سے خون کا رساؤ شروع ہو جاتا ہے تو وہ نہیں رکتا۔ اس لیے اس شکایت میں وہی غذائیں زیادہ کھانی چاہییں کہ جن میں کیلسیم زیادہ پایا جاتا ہے۔

۵- شکر سفید، میدہ، چائے، قہوہ، کوکو، تمباکو اور شراب کا استعمال ترک کر دینا چاہیے کہ ان غذاؤں کا استعمال کثرت الطمث میں مدد دیتا ہے۔

۶- اگر قبض ہو تو اسے ملین غذاؤں جیسے ساگ پات اور دوسری پتے دار ترکاریوں کے استعمال سے رفع کرنا چاہیے۔ البتہ وقتی قبض کے لیے کوئی اچھی ملین دوا جیسے گلقند آفتابی بھی استعمال کی جا سکتی ہے اور وقت ضرورت انیما بھی لیا

جاسکتا ہے۔

۷ - پیڑو پر ٹھنڈے پانی کا کپڑا رکھا جائے یا دن میں دو تین مرتبہ پیڑو کو ٹھنڈے پانی سے اسپنج کیا جائے۔

۸ - اس کا خیال رکھیے کہ مثانہ میں بہت زیادہ پیشاب نہ بھرا رہے۔ پیشاب کا احساس ہوتے ہی جلد فارغ ہونا چاہیے۔ اگر پیشاب کرنے میں کچھ دقت محسوس ہو تو لیٹ کر کسی دوسرے شخص سے مثانے پر ہلکا سا دباؤ ڈلوائیے، پیشاب آجائے گا۔

۹ - صبح اٹھتے ہی کام کاج میں نہ لگ جائیے - اس سے بھی کثرت الطمث کی صورت میں نقصان ہوتا ہے۔

۱۰ - اگر کمزوری کی وجہ سے نیم غشی کی سی کیفیت طاری ہونے لگے تو اس صورت میں کوئی محرک غذا یا دوا نہ دی جائے۔ بلکہ مریضہ کو تھوڑی دیر کے لیے ایسی حالت میں رہنے دیا جائے کہ غشی کی حالت خون کو روکنے میں مدد دیتی ہے اور محرک چیزیں جریانِ خون کو بڑھاتی ہیں۔

۱۱ - بعض اوقات کثرت الطمث بعض کمزور کر دینے والے امراض کے نتیجے میں لاحق ہوجاتا ہے، جیسے انفلوئنزا، پھیپھڑوں کی کوئی شکایت وغیرہ۔ ایسی صورت میں پہلے اصل مرض کی طرف متوجہ ہونے کی ضرورت ہے۔ اس کا علاج کیا جائے گا تو خون خود بخود بند ہوجائے گا۔

۱۲ - آرام ہونے کے فوراً بعد اس امر کا لحاظ رکھا جائے کہ کوئی بھاری چیز نہ اٹھائی جائے اور نہ کوئی سخت و محنت طلب کام کیا جائے۔

۱۳ - نیز ایسی مریضہ کو یہ بھی چاہیے کہ وہ غم و غصے کو اپنے سے دور رکھنے کی کوشش کرے اور پر اُمید ہو کر اپنے علاج کی طرف متوجہ ہو، انشاء اللہ جلد صحت ہوجائے گی۔

تسکین و آرام کے لیے

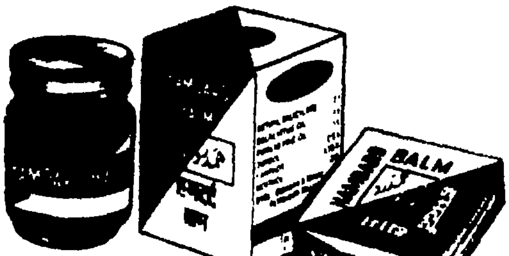
درد، سوزش، ورم اور خارش وغیرہ میں تسکین کے لیے ہمدرد بام استعمال کیجیے۔ یہ نزلہ کھانسی کی تکلیف، دردِ سر، چوٹ، کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے، جوڑوں کے درد، اعصابی دُکھن اور اسی قسم کی دیگر تکالیف میں فوری ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا ہے اور شفا دیتا ہے۔

ناگہانی ضرورت کے لیے گھر میں رکھیے

ہمدرد بام

درد کو جڑ سے کھو دیتا ہے

قیمت فی شیشی ایک روپیہ دو آنے
چھوٹی ڈبیہ سات آنے

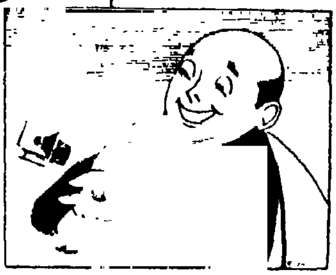


کھانا چاہیے کہیں کھائیے



کھانے کے بعد....





ایک ٹکیہ پچنول

ضرور کھائیے

یہ آپ کو معدہ کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔
قیمت فی شیشی ایک روپیہ چار آنے



ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی، کانپور، پٹنہ

مچھر



مچھر شور مچاتے آئے کان پہ بین بجاتے آئے
آ پہنچا لشکر کا لشکر جلدی سے لاؤ اوڑھوں چادر
اکڑ رہے ہیں جھوم رہے ہیں میرے سر پر گھوم رہے ہیں
مگر کریں کیا بس نہیں چلتا میں کروٹ تک نہیں بدلتا
اک دن انھوں نے ایسا بھنبھوڑا جسم بنا بس پکا پھوڑا
آگ لگی تھی سارے بدن میں جلن تھی اور کھجلی تھی جلن میں
تکلیف ایسی سخت اٹھائی ایک بجے تک نیند نہ آئی
جب سے میں ان سے ڈرتا ہوں ڈرتا ہوں توبہ کرتا ہوں
ننھی ننھی سونڈوں والے سخت ہیں آفت کے پرکالے
مچھر میرے پاس نہ آئے مچھر سے اللہ بچائے
دیکھنے میں تو بھنگا سا ہے لیکن اک آفت ہی بلا ہے
چٹکی سے دس بیس کو مل دو پاؤں سے سو دو سو کو کچل دو
جسم میں ان کے زور نہ طاقت سونڈ ہی میں ہے ساری کرامت
سوئی سے پتلی سونڈ ہے اسکی لیکن ظالم گانٹھ ہے بس کی
کیا جانے کیا قہر بھرا ہے سونڈ میں سچ مچ زہر بھرا ہے
زہر کا اس کے رونا ہے گھر گھر کاٹے کا اس کے مشکل منتر
دیکھو جسے وہ ہانپ رہا ہے جاڑا چڑھا ہے کانپ رہا ہے
بچتے ہیں اس سے راجہ نہ رانی
روگ فقط ہے مچھر دانی

مولوی محمد شفیع الدین نیر



یوگا ورزشوں کا کورس بالکل علیحدہ ہی ہوتا ہے۔ یہ ایسی ورزشیں معمولاً عضلاتی نشوونما اور بالیدگی (MUSCULAR DEVELOPMENT) کے لیے نہیں کی جاتیں، بلکہ ان کا بڑا مقصد جسمانی بیماریوں کا علاج کرنا اور بڑھاپے کے اثرات سے نجات دلاکر عالم جوانی میں دوبارہ داخل کرنا ہوتا ہے۔ ان ورزشوں کے چوراسی آسن (POSTURES) بتائے جاتے ہیں، ان میں سے بعض کا کرنا تو آسان ہے لیکن بعض آسن نہایت مشکل ہوتے ہیں اور کافی مدت تک کسی ماہرِ فن کی نگرانی میں برابر مشق کرتے رہنے ہی سے ایک شخص انھیں صحت وصفائی کے ساتھ کرسکتا ہے۔

یوگا ورزشیں بارہ سال سے کم عمر لڑکے اور لڑکیوں کو نہیں کرنی چاہییں۔ ان کے کرنے کا بہترین وقت صبح نہار منھ یا شام کا ہے جب کہ معدہ غذا سے خالی ہوچکا ہو۔ انھیں ویسے دوسرے اوقات میں بھی کیا جاسکتا ہے، بشرطے کہ کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔

یہاں پر میرے لیے نہ یہ ممکن ہے اور نہ قارئین ہمدرد صحت کے لیے سود مند ہوگا کہ یوگا ورزشوں کے تمام آسنوں کو سکھایا جائے، البتہ یہاں میں اس سلسلہ ورزش کا ایک نہایت اہم آسن پیش کرنا چاہتا ہوں، جسے "شرش آسنا" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اور حقیقت میں تمام یوگا آسنوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ ممکن ہے نام سے ابھی تک اس ورزش کی نوعیت نہ سمجھ میں آئی ہو، اور خدا جانے قارئین ہمدرد صحت اسے کیا سمجھ رہے ہوں۔ یہ "شرش آسنا" محض سر کے بل کھڑے ہونے کا اصطلاحی یوگا نام ہے۔ اس کے سیکھنے کے مختلف طریقے ہوسکتے ہیں۔ بعض لوگ ابتدا میں دیوار کا سہارا لے کر اسے سیکھتے ہیں اور ایک ہفتہ کی مشق کے بعد سہارے کے بغیر کھڑے ہونے لگتے ہیں۔ لیکن میں یہاں بغیر دیوار کا سہارا لیے سر کے بل کھڑے ہونے کا نہایت کامیاب طریقہ بتاتا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ پہلے آپ اکڑوں بیٹھ کر فرش پر گھٹنے ٹیکیے اور دونوں کلائیاں کہنیوں تک فرش پر ٹیک کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیجیے۔ اب ان کے درمیان سر کو اس طرح رکھیے کہ سر کا درمیانی حصہ فرش پر ٹک جائے۔ اس کے بعد گھٹنوں کو فرش پر سے اٹھائیے اور دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ چلاکر اتنا اندر کی طرف لائیے کہ کہنیوں کے قریب آجائیں۔ بعدہٗ دونوں ٹانگوں کو اوپر کی طرف آہستگی سے اچھالیے دو تین مرتبہ اس طرح اچھالنے سے ہی آپ سر کے بل قائم ہوجائیں گے۔ دونوں ہاتھوں کا سہارا جو سر کے چاروں طرف لگا ہوا ہوگا آپ کو بڑی حد تک پیچھے گرنے سے روکے گا اگر ٹانگوں کی اچھال ذرا زور کی ہوجائے گی تو اس کا امکان ہے کہ آپ شروع میں پیچھے کی جانب الٹ جائیں، قلابازی کھاجائیں، مگر جلد ہی آپ کا توازن قائم ہوجائے گا، اور آپ



اپنی سکڑی ہوئی ٹانگوں کے ساتھ سر کے بل کھڑے ہو جائیں گے۔ شروع میں دو تین سکنڈ قائم ہوں گے اس کے بعد تیس چالیس سکنڈ اور پھر ایک منٹ اور اس سے بھی زیادہ کھڑے ہو سکیں گے۔ شروع میں آپ کے پاؤں سکڑی ہوئی حالت میں ہوں گے۔ جب اس طرح آپ ۱۵ — ۲۰ سکنڈ تک قائم ہونے لگیں تو پھر آہستہ آہستہ اپنی ٹانگوں کو اوپر کی طرف کھول لیجیے۔ انشاءاللہ جلد آپ پوری ٹانگیں اوپر کی جانب سیدھی کر لیں گے۔ لیجیے آپ کو شرش آسنا آگیا۔ شروع میں اس ورزش کو ۱۵ سکنڈ کیجیے۔ رفتہ رفتہ ۳۰ سکنڈ فی ہفتہ کے حساب سے بڑھا کر اسے تین چار منٹ تک لے جائیے۔ میرے نزدیک اس ورزش کو اس سے زیادہ دیر تک کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگرچہ یوگا والے تو اسے آدھ گھنٹے تک کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ نیز اس ورزش کے سلسلے میں یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ اس کے بیس منٹ بعد دوسری ورزشیں کی جائیں۔ بالکل اس سے متصل نہ کی جائیں۔

اس یوگا ورزش کے متعدد فوائد ہیں۔ مثلاً یہ جریان اور کثرت احتلام کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ نہ صرف ضعف بصارت اور حافظہ کی کمزوری کے لیے نافع ہے بلکہ آنکھ، کان، سر اور گلے کے دوسرے عوارض میں بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ معدہ، جگر، تلی اور آنتوں کی شکایات جیسے قبض، درد قولنج، بواسیر وغیرہ میں بھی بے حد نافع ہے۔ نیز نزلہ زکام دمہ، ذیابیطس جیسے امراض میں بھی اس کی مداومت سے فائدہ ہوتا ہے۔



سوال و جواب



کلورین :

سوال: آج کل کراچی کے پانی میں کلورین بہت زیادہ ملائی جارہی ہے۔ خاص طور پر اس زمانے سے اسے زیادہ ملایا جارہا ہے جب سے کہ کراچی کے بعض علاقوں میں ہیضہ اور سوزش امعاء کا وبائی مرض پھیل گیا تھا۔ بعض، بعض مرتبہ تو پانی میں اتنی زیادہ کلورین ملی ہوئی ہوتی ہے کہ پانی کا مزہ کڑوا ہوجاتا ہے۔ مجھے تو کلورین کی اتنی مقدار پینے کے پانی میں ملانا انسان کے لیے نقصان دہ معلوم ہوتا ہے۔ کیا آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں اس پر کچھ روشنی ڈال سکتے ہیں۔

(محمد آصف علوی)



جواب: کلورین فقط کراچی کے پانی ہی میں نہیں ملائی جاتی۔ بلکہ پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے دنیا کے دوسرے مہذب ممالک کی میونسپلٹیاں بھی اسے اپنے ہاں پینے کے پانی میں ملاتی ہیں۔ اس لیے بظاہر اس میں ہمیں تو کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ البتہ رسالہ "پریونشن" ماہ مارچ ۵۰ء کے برطانوی ایڈیشن کے صفحہ ۶۲ پر کلورین کے متعلق مدیر رسالہ کی قلم سے نکلی ہوئی حسب ذیل سطریں نظر سے گزری ہیں ہم چاہتے ہیں کہ آپ کے اور کراچی کے محکمہ آب رسانی کی معلومات اور دلچسپی کے لیے اسے یہاں نقل کردیں۔

"اس میگزین میں ہم متعدد بار اس طبی تحقیق کی طرف متوجہ کرچکے ہیں جس کا دعویٰ یہ ہے کہ کلورین کے استعمال سے نظام جسمانی میں وٹامن ای، ضائع ہوجاتا ہے۔ اسی تحقیق سے متعلق یوں تو میں دوسرے طبی رسالوں میں متعدد حوالے دیکھ چکا ہوں لیکن ابھی حال میں ایک طبی رسالہ میں کلورین کے استعمال کے خلاف میں نے جو کچھ پڑھا ہے وہ اس تحقیق کی اور بھی مضبوط بنیاد فراہم کردیتا ہے۔"

"جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ۱۰ر نومبر ۵۶ء کے الشوع میں ڈاکٹر الورٹ سی کیمبل ایم ڈی ایک ایسی مریضہ کے متعلق لکھتا ہے کہ جس کے ہاتھوں کی جلد کا بیشتر حصہ متورم تھا۔ وہ کہتا ہے کہ جیسے ہی اسے ایسے مقام پر منتقل کیا گیا جہاں پانی میں کلورین نہیں ملایا جاتا تھا اس کے ہاتھوں کی یہ شکایت رفع ہوگئی۔"

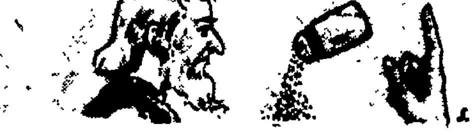
"اسی رسالہ کا ایڈیٹر اس پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ اگر کلورین ملے ہوئے پانی کو گرم کرلیا جائے تو خالص کلورین کے اثرات بڑی حد تک زائل ہوجاتے ہیں۔ دوسرا طریقہ وہ یہ بتاتا ہے کہ اگر خالص کلورین ملے ہوئے پانی کو کسی کھلے برتن میں دس یا بیس گھنٹے تک ہوا لگنے دی جائے تو اس سے بھی کلورین کا اثر زائل ہوجاتا ہے۔"

اسی سلسلۂ کلام میں یہ بتادینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ وٹامن ای کی کمی یا غیر موجودگی سے ایک شخص میں عصبی تناؤ اور عصبی تھکن بہت جلد پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کا اثر قلب پر بھی پڑتا ہے۔ نیز اس کی کمی یا غیر موجودگی سے انسان کی قوت مردمی بھی متاثر ہوتی ہے۔

نمک اور بڑھاپا :

سوال: ایک مجلس میں کچھ لوگوں کو باتیں کرتے سنا ہے کہ بڑی عمر کے لوگوں کو نمک کا استعمال ترک کردینا چاہیے اس لیے کہ اس کے استعمال سے شریانوں میں سختی پیدا ہوکر ان کی طبعی لچک جاتی رہتی ہے۔ کیا آپ بتائیں گے کہ ان حضرات کی اس رائے میں کس حد تک حقیقت ہے۔

(جگن ناتھ۔ تھانہ بھون)



جواب: نمک طعام غذا کا ایک ضروری جزو ہے، اور اس کا استعمال جس طرح جوانوں کے لیے ضروری ہے، اسی طرح بوڑھوں کے لیے بھی ضروری ہے، یہ صحیح ہے کہ جس طرح شکر کا ضرورت سے زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے، اسی طرح نمک کا زیادہ استعمال کرنے سے بھی نقصان ہوتا ہے۔ مگر اس کے استعمال سے شریانوں میں بالکل سختی پیدا نہیں ہوتی۔ اگر کسی کے ذہن میں یہ تصور

موجود ہی، تو وہ غلط ہی، شریانوں میں جس جزو غذا سے سختی پیدا ہوتی ہی وہ نمک طعام نہیں ہی، بلکہ کیلسیم ہی، اسی لیے بوڑھوں کی غذائیں سے دودھ کا استعمال نکال دیا جاتا ہی، خاص طور پر ایسے معمر لوگوں کو جن میں خون کا دباؤ زیادہ ہو، ـــــ ایسی غذائیں کم استعمال کرنی چاہییں جن میں کیلسیم کی مقدار زیادہ رہتی ہی۔

میرا بچہ بولتا کیوں نہیں :

سوال : میرا بچہ تین سال سے زیادہ عمر کا ہو گیا ہو۔ مگر اسے ابھی تک بولنا نہیں آتا۔ بس اب کچھ دنوں سے ابا، اماں تو کہنے لگا ہو۔ متعدد ڈاکٹروں کو دکھایا۔ وہ بس اتنا ہی کہہ کر ٹال دیتے ہیں کہ جسمانی اعتبار سے بچہ ٹھیک ہو کوئی بات نہیں ہو ذرا دیر میں بولے گا۔ وجہ پوچھتی ہوں تو نہیں بتاتے شاید ان کو خود نہیں معلوم ہوگا۔ کیا آپ ہمدرد صحت کے ذریعہ میری اور میری جیسی دوسری بہت سی ماؤں کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔ اور کوئی مناسب تدارک اس کا بتا سکتے ہیں۔ (خدیجہ بیگم۔ کراچی)



جوابؔ : ہم نے اس مسئلے پر خود بھی غور کیا ہو اور اہل علم نے اس ضمن میں جو تحقیقات کی ہیں ان کا بھی مطالعہ کیا ہی حقیقت یہ ہو کہ سیکڑوں سال کے تحقیقی مطالعہ کے باوجود آج تک یہ امر متحقق و متعین نہیں ہو سکا کہ کس چیز کے سیکھنے میں نظام جسمانی کے اندر کیمیائی، حیاتیاتی، عصبی و دماغی نوعیت کی کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں کہ ایک شخص ان کے نتیجے میں چیزوں کو یاد کر لیتا ہی۔ لیکن ایک بات قطعی طور پر متحقق ہو گئی ہو کہ ایسے شخص یا بچے میں وٹامن بی یعنی تھیامن کی کمی ہوتی ہو۔ اگر اس کمی کو پورا کر دیا جائے تو بچے بہت جلد بولنا سیکھ جاتے ہیں۔ یہ دریافت اس طرح ہوئی کہ امریکہ کے جونز ہاپکنز ہسپتال (JOHNS HOPKIN'S HOSPITAL) میں ایک مریض جس کی ایک حادثہ کے نتیجے میں قوت گویائی جاتی رہی تھی زیر علاج تھا ہسپتال میں اس مریض کو دوبارہ بچوں کی طرح بولنا سکھایا جا رہا تھا۔ یہ طریقہ بڑا طول طویل اور دقت طلب تھا، اور سب یہ ہی سمجھ رہے تھے کہ اسے بولنا سکھانے کے لیے چھے سات ماہ کی مدت سے کم وقت صرف نہ ہوگا کہ ڈاکٹر و تیمار دار نرسوں نے اچانک یہ بات محسوس کی کہ مریض بہت جلد بولنا سیکھنے لگا ہو۔ چناں چہ چھے سات ماہ کے بجائے وہ ایک ماہ ہی کے اندر اس قابل ہو گیا کہ اپنی سابقہ ملازمت پر واپس چلا جائے۔ لیڈی ڈاکٹر روتھ ہیرل جو اس کی معالج تھی اس تحقیق میں لگ گئی کہ مریض میں جلد بولنا سیکھنے کی صلاحیت کیسے پیدا ہو گئی، ڈاکٹر نے اس مقصد کے لیے مریض کی خوراک دوا اور ہسپتال میں اس سے ماحول کا بڑا تفصیلی جائزہ لیا۔ اس نے کوئی غیر معمولی بات نہیں محسوس کی بجز اس کے کہ جس دن سے اس مریض کی غذا میں وٹامن بی کا اضافہ کیا گیا اسی دن سے اس کی حالت بہتر ہوتی گئی۔ پھر تو اس نے متعدد ایسے بچوں پر وٹامن بی کے تجربات کیے جو خاصے بڑے ہو گئے تھے مگر بولتے نہیں تھے۔ اور وہ سب جلد بولنا سیکھ گئے۔ لیڈی ڈاکٹر روتھ ہیرل کے تجربات سے آپ بھی فائدہ اٹھائیے اور اپنے بچے کی غذا میں وٹامن بی یعنی تھیامن شامل کیجیے۔ وٹامن بی حسب ذیل غذاؤں میں اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہی۔ آپ اپنے بچے کی غذا میں انھیں شامل کیجیے یقین ہو کہ وہ بہت جلد بولنے لگے گا ـــــ آدھ سیر دودھ ایک انڈے کی زردی تھوڑے گیہوں یا جو کا دلیا۔ آدھ پاؤ تازہ جگر کا رس لے کر اسے پلایا جائے۔ یہ تمام چیزیں روزانہ بآسانی دی جا سکتی ہیں۔ اگر ان کے دینے میں کچھ دقت ہو یا کسی وجہ سے بچہ یہ سب نہ کھا سکتا ہو تو بازار سے وٹامن بی یا تھیامن کا کوئی مرکب لے کر استعمال کر لیا جائے۔ اس کا طریقہ استعمال شیشی پر لکھا ہوتا ہی۔ دوا المسک معتدل جواہر والی جسم میں وٹامن بی کے جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہی۔

خونی بواسیر :

سوال : مجھے کافی عرصہ سے خونی بواسیر ہی۔ جہاں تک علاج کا تعلق ہی، میں نے حکیموں اور ڈاکٹروں سب ہی سے علاج کرائے ہیں۔ مگر فائدہ نہیں ہوتا میں بالکل سفید پڑ جاتا ہوں۔ قدرت کو غالباً زندہ رکھنا مقصود ہو کہ میں اس حال کو پہنچ جاتا ہوں تو خود بہ خود بند ہو جاتا ہی۔ مستے بھی کچھ زیادہ تکلیف نہیں دیتے۔ ایک آدھ مسّا معلوم ہوتا ہی۔ بس اسی میں سے خون آتا ہی۔

آپ مجھے یہ کہہ کر نہ ٹال دیجیے کہ ہم انفرادی نوعیت کی شکایتوں کے مشورے ہمدرد صحت میں نہیں دیتے۔ میں یقین دلاتا ہوں کہ یہ انفرادی نوعیت کی شکایت نہیں ہی۔ بے شمار لوگ اس قسم کی خونی بواسیر میں مبتلا ہیں۔ آپ معمولات میں سے کچھ نہ بتایے۔ میں جانتا ہوں کہ معمولات کے علاوہ بھی آپ کے پاس کچھ چیزیں ہیں جنھیں شاید آپ اپنے مطب میں نہیں برتتے۔

بس مجھے تو آپ کے تجربہ کا خلاصہ چاہیے۔ وہی بتایے تاکہ جب سے بواسیری خون آنے لگے میں اسے استعمال کر لوں ـــ اور ٹھیک ہو جاؤں، کیا مجھ غریب کا مطالبہ پورا کیا جا سکتا ہی۔



جواب: آپ خود یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ اگر ہم ایسے امراض کا علاج سوال و جواب کے ذریعہ کرنے لگیں جو انفرادی نوعیت کے ہوں تو قارئین ہمدرد صحت "بور" ہو جائیں گے۔ اور ہمدرد صحت کی طرف لپکنے کے بجائے اسے اپنے سے دور ہی رکھیں گے۔ لیکن آپ کے سوال میں انفرادیت کے ساتھ ساتھ ایک گونہ عمومیت بھی پائی جاتی ہے۔ لہٰذا ہم چاہتے ہیں کہ اس مخصوص شکایت کے لیے ایک ایسا "چٹکلہ" بتا دیا جائے جو بواسیر کا خون روکنے میں اپنا جواب نہیں رکھتا۔ نیز ہمارے ملک کی دیہی و قصباتی آبادی جہاں دُور دُور طبیب اور ڈاکٹر کا پتہ نہیں ہوتا وہ بھی اس سے کما حقہ فائدہ اٹھا سکیں۔

جب کبھی آپ کو بواسیری خون کا دورہ پڑے آپ ایک ماشہ توے کی سیاہی لیں اور نو ماشے گھر کا پکا ہوا سفید کتھا لیں۔ اور ان دونوں چیزوں کو اچھی طرح ملا لیں۔ اور قدرے پانی میں حل کر کے پی جائیں۔ ایسی دو خوراکیں دن میں لے لیں۔ انشاء اللہ دو تین روز میں خون بند ہو جائیگا اور ہو سکتا ہے کہ پھر کبھی نہ آئے۔ لیکن چوں کہ ایسے مریضوں میں کیلسیم کی کمی ہوتی ہے۔ لہٰذا انھیں اپنی غذا میں حسب ذیل چیزوں کو کچھ عرصہ اہتمام کے ساتھ شامل کر لینا چاہیے۔

دودھ۔ پنیر۔ زردی بیضۂ مرغ۔ مغز بادام شیریں مقشر۔ خشک انجیر پتے دار ترکاریاں، دوسری پھلیاں وغیرہ۔ کہ ان میں کیلسیم زیادہ پایا جاتا ہے۔ نیز روزانہ تھوڑی دیر صبح دھوپ میں بھی بیٹھ جایا کیجیے اس سے کیلسیم جزو بدن ہو جاتا ہے۔ اور نظام جسمانی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھاتا ہے۔

سلاجیت:

سوال: بعض حکیم صاحبان بتاتے ہیں کہ خالص سلاجیت (جو کہ پہاڑوں میں دستیاب ہوتی ہے) میں دھاتوں کے اجزا بہ کثرت شامل ہوتے ہیں اور اس کا استعمال انسان کو تمام بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے علاوہ لوہے کی طرح مضبوط بنا دیتا ہے۔ اور بلغم کی کثرت، زکام، نمونیہ، درد کمر، ریحی درد وجع المفاصل۔ چوٹ، جریان، ناطاقتی وغیرہ متعدد بیماریوں کی آزمودہ اور تیر بہدف دوا ہے۔

ازراہ کرم سلاجیت کے فوائد نیز اس کے استعمال سے متعلق بذریعہ ہمدرد صحت روشنی ڈالیے اور کیا یہ واقعی جریان و احتلام کے لیے مفید ہے۔ (خریدار ہمدرد صحت نمبر ۴۰۵/۹)



جواب: سلاجیت ایک قسم کی سیاہ رطوبت ہوتی ہے جو ہمارے ملک کے پہاڑوں کے شگاف سے مومیائی کی طرح منجمد ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال گرمی و خشکی پیدا کرتا ہے۔

سلاجیت مقوی بدن، مقوی معدہ و گردہ و مثانہ ہے۔ مقوی باہ اور مولد و مغلظ منی ہے۔ نیز قاطع بلغم۔ قاتل کرم شکم اور گردہ و مثانے کی پتھری کو نکالنے والی ہے۔

اسے تقویت باہ و تولید و تغلیظ منی اور سوزاک و قرحہ کے لیے تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر گولیوں یا سفوف کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ جریان کی جملہ اقسام کے لیے مفید ہے۔ چوں کہ مقوی گردہ و مثانہ ہے۔ اس لیے مرض سلسل بول اور ذیابیطس میں بھی اسے دیا جاتا ہے۔ اس کا مصلح دودھ مکھن و بالائی وغیرہ ہیں۔ اس لیے اسے عام طور پر دودھ سے کھلایا جاتا ہے چوں کہ اس کا اپنا مزاج بھی گرم ہے اور خشک ہے اس لیے گرم مزاج لوگوں کو اس کے استعمال سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔



(قیصر مراد آبادی)

اپنے ایک فاضل دوست کا پان پیش کرتا ہوں نوش فرمائیے۔

ان فاضل دوست کا نام نامی یوں تو امتیاز علی خاں ہے مگر اہل علم کی زبان پر ان کا نام مولینا عرشی رامپوری چڑھا ہوا ہے۔ رامپور کی لائبریری کو تاریخ کی زبان میں "کتب خانۂ رامپور" کے نام سے پکارا جاتا ہے اور دنیا کی مشہور لائبریریوں میں گنی جاتی ہے۔ مولینا عرشی اسی کے لائبریرین ہیں۔

اس عہدہ پر فائز ہونے کے علاوہ عرشی صاحب اپنی لیاقت علمی اپنے اخلاقِ حسنہ کے اعتبار سے حقیقی شانِ امتیاز کے مالک ہیں۔ چنانچہ میں ہمیشہ ان سے دور رہ کر بھی ان کی قربت کو اس طرح محسوس کرتا ہوں جیسے کوئی مصروفِ گلگشتِ چمن، بوئے گل اور تازگی کو محسوس کرتا ہو۔

خیر —— چند سال کی بات ہے کہ میں کئی سال کے بعد مولینا عرشی سے رامپور میں ملا، ان کے گھر گیا۔ وہ حسبِ عادت تپاک سے پیش آئے اور میرے لیے خوب بہت سے پان گھر میں سے بنوا کر لائے۔ میں بچپن سے پان کا بری طرح عادی ہوں، اتنے ڈھیر سارے پان اور وہ بھی خاصدان میں دیکھ کر میں تو اپنے آپ کو خاصے کی چیز سمجھنے لگا۔ کیونکہ مولینا سے بڑے عرصے کے بعد ملاقات ہوئی تھی، اس لیے ان کی پر لطف باتیں سنتا رہا اور مزے لے لیکر گھڑی گھڑی پان بھی کھاتا رہا۔ پان پہ پان کھائے جانے کے بعد مجھے یکلخت احساس ہوا کہ مولینا بار بار مجھے ہی پان پیش کیے جا رہے ہیں خود تو انھوں نے ایک بھی نہیں کھایا۔ کتنے نیک انسان ہیں! مگر پھر فوراً سوچا کہ انھیں تو پان سے بڑی نفرت ہے! یہ سوچ کر میں نے اور زیادہ بڑے ہاتھ دکھائے یعنی معمولی سی باتیں کیں اور جھٹ ایک پان منہ میں رکھ لیا! صرف ایک بار میں نے رسماً ان سے یہ کہہ بھی دیکھا "مولینا آپ پان بالکل نہیں کھاتے؟" حالاں کہ مجھے برسوں سے معلوم تھا کہ وہ نہیں کھاتے۔

مولینا نے ایک عجیب انداز میں اپنے گلابی ہونٹوں پر تبسم کی بجلیاں لہرا کر فرمایا "ارے میاں! اب ہم کیا کھائیں گے تمھارے سامنے —— بہتیرا تو کھالیا!"

میں سمجھا شاید جملہ محاورۃً کہہ دیا ہے، عرشی صاحب نے میری صورت کا جائزہ لیتے ہوئے کہا "ہاں تم تو برسوں بعد ملے ہو تمھیں کیا خبر؟ یہاں ایک ایسے عالم سے بھی گزر گئے جسے عالمِ پان کہا جائے تو بجا ہے۔ میں نے جواباً کہا بجا ہے۔ عالَم اور عالِم میں اگرچہ زیر و زبر کا فرق ہے!۔ انھوں نے کچھ زیادہ مسکرا کر کہا "نہیں بھئی! میں تو بڑا "پانچی" ہو گیا تھا۔ بے حد کھانے لگا تھا۔ تمباکو کا تو عجیب حال تھا، چٹکٹ بھر کے کھاتا تھا۔ پھر یہ نہیں کہ ایک دو دن کھایا ہو، متواتر کئی سال تک کھاتا رہا اور اس طرح کھایا کہ بڑے بڑے پان کھانے والوں کا حیرت و استعجاب سے منہ لال ہو ہو گیا۔ حالانکہ غصہ سے منہ لال ہونا چاہیے تھا" —— مجھے یہ واقعہ سن کر بڑا تعجب ہوا۔ جب ان کا چٹا منہ اور موتی کی طرح چمکتے ہوئے دانتوں کی طرف دیکھتا تو صاف پتہ چلتا تھا کہ نہ اس منہ میں پان کھائے گئے ہیں اور نہ اس منہ سے جھوٹ بولا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد انھوں نے فرمایا "دیکھتے کیا ہو؟ میں نے خود ہی اسے منہ لگا لیا تھا خود ہی اسے چھوڑ دیا! تمھیں میرا منہ دیکھ کر یہی تو معلوم ہو رہا ہوگا

[redacted]

کہ میں نے کبھی پان نہیں کھایا؟ تو یہ میری کوشش کا نتیجہ ہے اور میری نیت سالم کا پھل ہے ——— خدا کا شکر ہے کہ میں ان میں سے نہیں ہوں جو یہ کہہ کر خوش ہو جائیں کہ ہم نے پان چکھا بھی نہیں! بلکہ ان میں سے ہوں جو یہ کہہ سکیں کہ خوب کھایا، خوب کھایا اور مع تمباکو کھایا مگر پھر چھوڑا تو ایسا کہ یاد بھی نہیں کب کھایا تھا۔"

میں نے خاصدان اپنی طرف کھینچتے ہوئے دھیرے سے کھولا اور ایک پان مزید کھا کر دریافت کیا: "پھر آخر شروع کیسے کیا؟ اور چھوڑا کیسے؟" انھوں نے پھر حسب عادت مسکرا کر فرمایا "ارے بھئی! یہ بھی کوئی بتانے کی بات ہے، ایسے قصے ہزار ہوتے ہیں!" خاصدان میں پانوں کا اسٹاک ختم ہو چکا تھا، اس لیے انھوں نے کسی بچے کو آواز دے کر اندر سے اور پان منگوائے۔ ذرا دیر میں خاصدان بھر کر پان پھر میرے سامنے آ گئے۔

میں نے تازہ پانوں سے ایک پان کھاتے ہوئے نہایت متانت سے کہا "ارے صاحب! یہ تکلف چھوڑیے! جو صاف صاف معاملہ ہے وہ بتائیے۔ واقعی میں تو بے تاب ہوں! یہ واقعی عجیب قصہ ہے! مگر یہ بتائیے کہ اصل قصہ کیا ہے؟" یہ باتیں کرتے وقت، میں پان کو مخصوص انداز میں چبا رہا تھا اور اس کی لذت لے کر اس قسم کی باتوں میں ایک عجیب سی کیفیت محسوس کر رہا تھا۔

انھوں نے میری آنکھوں میں آنکھیں ڈالتے ہوئے کہا "مگر فائدہ کیا؟ نہ تمھیں سُن کر کوئی فائدہ پہنچے گا۔ نہ مجھے قصہ سُنا کر کوئی نفع! بس یوں سمجھو کہ جس طرح ایک نقصان میں ناگہانی پڑ گیا تھا، اسی طرح ایک نقصان سے اچانک نجات بھی پا گیا۔"

میں نے کہا: "یہ قصے آخر کبھی ختم بھی ہوں گے؟ آپ تو اصل قصہ بتائیے؟" ——— انھوں نے کہا "بھئی کیا قصہ بتاؤں کوئی قصۂ چہار درویش نہیں جو سناؤں۔ کوئی داستانِ امیر حمزہ نہیں جو دُہراؤں، صاف بات تو یہ ہے کہ میری بیوی پان کھاتی ہیں اور میں تو بالکل کھاتا ہی نہ تھا۔ انھوں نے مجھے اپنی حکمت عملی سے پان پر لگا دیا۔ ذرا ذرا سی تمباکو کی پتی پان میں ڈالنا شروع کی۔ اول اول کچھ تلخی سی محسوس ہوئی، پھر مجھے دانتوں کے مضبوط ہونے کا لالچ دیا گیا اور میں رفتہ رفتہ پان کا عادی ہو گیا۔ ایسا عادی کہ ہر وقت منھ لال رہنے لگا اور ڈبیہ ہر دم پانوں سے بھری ہوئی میرے ساتھ رہنے لگی۔

نہ جانے بیوی کو اپنی کامیابی پر مسرت ہوئی یا نہیں؟ مگر مجھے اتنا یاد ہے کہ ایک دن میں نے جب اپنی پان خوری کے متعلق کچھ سوچا تو بڑی حیرت ہوئی۔ اپنی کمزوری کا شدید احساس ہوا اور میں نے اللہ کا نام لے کر ایک دم پان کھانا چھوڑ دیا۔ چند روز تک تکلیف ضرور ہوئی اس کو برداشت کیا۔ رفتہ رفتہ بجائے پان کھانے کے پان نہ کھانے کی عادت بھی پڑنے لگی۔ لوگوں نے بہت کچھ کہا سُنا، بہتیرے ڈراوے دیے۔ طرح طرح سے پان کی رغبت دلائی۔ مگر تم تو جانتے ہی ہو "قول مرداں جاں دارد!"

مقابلہ عرشی اور اس کے دل کا تھا، تمھارا اور دل ناتواں کا تو نہ تھا ———"

میں نے چند منٹ تک اپنا استعجاب ظاہر کرنے کی بے جا کوشش کی، پھر خاصدان میں سے ایک پان کھایا اور اس کے بعد اس موضوع پر کوئی گفتگو نہ کی۔

چچا کبابی



(خواجہ محمد شفیع)

کونسا دِلّی والا ہوگا جس نے چچا کبابی کا نام نہ سُنا ہو۔ زندگی اور قیامِ دہلی کے دَوران دس بیس نہیں تو سو پچاس مرتبہ ان کے گولہ کے کواب نہ کھائے ہوں۔ اکثر و بیشتر ایسے ہوں گے جنھوں نے بھینسیا سور بن مانس نما انسان کو جامع مسجد کے زیرِ سایہ پائے والوں کی طرف۔ آنوری پیلیس اور اِندر پرستھ گرلز ہائی اسکول کے سامنے سرِ شام اپنی تھڑی پر ہزاراں شانِ خسروانہ سیخیں لگاتے دیکھا ہوگا ـــــــ واللہ ہلاکو اور چنگیز بھی اپنے تخت پر شاید ہی کبھی اس ادا سے بیٹھے ہوں جس طرح یہ سُلگتی آگ کے سامنے متمکن ہوتے تھے ـــــــ سیاہ فام اِنسان پورے کا پورا تمباکو کا پنڈا۔ لال لال گول گول آنکھ سے دیدے، چُوا چکٹ کپڑے، سر سے پا تک پسینے بہتا ہُوا۔ کبھی آگ دہکا رہا ہے، کبھی سیخیں الٹ پلٹ کر رہا ہے ع

جو جَل اُٹھتا ہے یہ پہلو تو وہ پہلو بدلتے ہیں

ـــــــ مرحوم کی رُوح نہ شرمائے وہ مر چکے ہیں ہمیں مرنا ہے لیکن خدا شاہد ہے ایک بار نہیں متعدد مرتبہ ہم کو ان پر داروغہ دوزخ کا گمان گزرا۔ ایسا محسوس ہوتا جیسے ملک قعرِ جہنم میں گناہگاروں کو پلٹیاں دے رہا ہو۔

چچا کبابی کے تیور، پناہ بخدا، کسی کو تابِ دم زدن نہ تھی ؎

بات پر واں زبان کٹتی تھی

وہ کہیں اور سُنا کرے کوئی

سَب گاہک دست بستہ دم بخود بیٹھے رہتے۔ کیا مجال جو کوئی تقاضا کر سکے یا جلدی کا لفظ زبان پر لا سکے۔ بس یہ گستاخی سرزد ہوئی اور ان کا پارہ حدِ اعتدال سے چڑھا۔ اوّل تو ایسے اس طرح دیکھتے جیسے "بلڈ ہاؤنڈ" اپنے شکار کو دیکھے۔ پھر سیخیں بدلتے ہوئے ان کا دایاں ہاتھ پانی سے بھرے تانبہ کے بادیہ میں جاتا اور اس کی تہہ سے مطلوبہ رقم مگرمچھ کی مانند نکال کر لاتا اور بدتمیز کے منہ پر مارتا۔ زبان سے کچھ نہ فرماتے چونکہ منہ میں سَدا پیک بھری رہتی۔ اگر کبھی دہن کشائی کی ایسی ہی شدید ضرورت لاحق ہو جاتی تو اوّل چلو بھر پیک خارج فرماتے پھر گفتار میں آتے ـــــــ سَب دِلّی والے ان کے مزاج سے

آشنا تھے اور اداؤں سے واقف۔ بنابریں ناخوشگوار واقعات کم وکم تر پیش آتے تاہم اس شہر کے باشی چھیڑ خانی کے عادی ہنسی مذاق کے خوگر، گاہے گاہے جان بوجھ کر کوئی نہ کوئی بات نکالتے اور انھیں تنکا دیتے برہم کر دیتے۔ مثلاً کسی قسم کا اعتراض ان کی سر چوٹ تھا۔ گاہک کا کوئی مطالبہ ان کے واسطے ناقابل برداشت۔ جو کسی شامت کے مارے نے کہدیا کہ چچا کبابی چار آنے کے کباب میں لیمو تو پورا رکھ دو' یا کسی نے پیاز کا لچھا تھوڑا بڑھتی مانگ لیا بس قیامت آگئی، فوراً بندھا بندھایا دونہ کھل جاتا، حسب دستور ان کے سیاہ فام ہاتھ کی ڈیل مچھلی بادیہ میں ڈبکی لگاتی اور زخم منھ پر آتی۔ دوسرے گاہک بیچ میں پڑتے چچا کبابی کی خوشامد درآمد کی جاتی گستاخی کرنے والے کو سب مل کر زجر و توبیخ کرتے یاروں کی ہنسی دل لگی ہوتی۔ غرض کہ یہ روز کا مشغلہ تھا اور چہل۔

بڑوں نے سچ کہا ہے "کسب کمال کن کہ عزیز جہاں شوی"۔ ساری دلی اور اکثر دلی آنے جانے والے جو اس شخص کی بددماغی برداشت کرتے، بوڑھے کے نخرے جھیلتے اس کی صرف بنا یہ تھی کہ جو لذت اس شخص کے کبابوں میں ہوتی۔ دوسرے کو میسر نہ تھی۔ ظالم کو آب و نمک کی ایسی اٹکل تھی کہ ہر کھانے والا انگلیاں چاٹتا رہ جاتا۔ دلی بھر کے کبابیوں نے ایڑی چوٹی کا زور لگالیا اچھے سے اچھے مسالے ڈالے، تاؤ کا خیال رکھا ایک ایک آنچ پہ نظر، بہترین گوشت فراہم کیا لیکن چچا کبابی کے کبابوں کی لذت پیدا نہ کر سکے، یہ ذائقہ نہ آیا' پر نہ آیا۔ ہم نے خود مختلف دکان داروں کے گولے کے کباب کھائے ہیں' نیز اکثر اہل ذوق اور اہل دول نے بہترین رکاب داروں سے لگوائے جن میں بڑی اور مناسب مقدار میں بالائی اور بادام وں کی آمیزش کی گئی تھی' اوپر سے دہی اور زعفران کا بچارہ دیا گیا تھا لیکن سچ یہ ہے چچا کبابی کے ٹکیے کے گولہ میں جو مزا ملا وہ ان میں نہ پایا —— واللہ عالم یہ بندۂ خدا کیا کرتا تھا کیا نہیں، بالکل ایسا معلوم ہوتا جیسے ہڈی کا گودا کھا رہے ہیں —— سب دلی والوں کا منھ نہیں چچا کہتے سوکھتا۔ شوقین چٹورے سر شام سے آن بیٹھتے۔ اس سستے زمانہ میں روپیہ بندھوں کے کھا جانے پھر بھی نیت نہ بھرتی۔ اہل ذوق بھیجے ڈلواتے، بگھار لگواتے اور دونے پر دونے کھائے چلے جاتے۔ ہر نوالہ کے بعد دوسرا کھانیکو دل چاہتا حتیٰ کہ پیٹ بھر جاتا، ہاتھ چلتا رہتا، منھ مانگتا رہتا —— یہ سب کچھ ہم اپنے ذاتی تجربہ کی بنا پر کہہ رہے ہیں خدا جھوٹ نہ بلائے ایک ایک نشست میں ہم نے بھی اپنی جوانی میں دو دو روپے کے کھائے۔

چچا کبابی بکری کی سری بھی پکاتے تھے اس کی لذت خدا کی قسم آج تک یاد ہے اور تادم واپسیں یاد رہیگی۔ ہر بوٹی صحیح گلی ہوئی، لعاب میں بھی ایسا مناسب گڑھیاؤ کہ باید و شاید، اور پھر لطف یہ کہ جب بھی کھائی، ایک ہی مزے اور ایک ہی قوام کی پائی، کیا مجال جو ذرہ برابر فرق ہو۔ مزید برآں سری کی بوٹی پوری کی پوری موجود لیکن رائی سے کائی، اشارے میں ٹوٹے۔ منھ میں رکھتے ہی اس طرح گھل جائے جیسے اصلی مکھن یا آئس کریم ——

غرض کہ ان میاں کی بڑی اداؤں کی قدردانی بھی اور بڑے قدردان گاہک۔ تھڑی کے آگے سڑک پر موٹروں' تانگوں اور سائیکلوں کی قطار لگی رہتی۔ کوئی وہیں بیٹھ کر کھاتا تو کوئی بھاگم بھاگ گھر لیکر جاتا کہ جلدی سے جلدی گرم گرم بال بچوں میں لیکر پہنچے۔ —— چچا کبابی کے مزاج آسمان ہوا پر رہتے، ہر ایک سے جھڑک کر بات کرتے بگڑ کر خطاب۔ کسی نے ان کے چہرۂ تند و زشت پر تبسم کی جھلک کبھی نہ دیکھی تھی۔ تاہم لذت طعام کی خاطر ابنائے آدم سب کچھ جھیلتے اور برداشت کرتے۔

گرمی سہی کلام میں لیکن نہ اس قدر کی جس سے بات اس نے شکایت ضرور کی ہونی شدنی بات مثل مشہور ہے کہ بکرے کی

ماں کبتک خیر منائیگی، ایک نہ ایک دن تو قصائی کی چھری تلے آنا ہی ہے۔ سیر کو سوا سیر اور چھیل کو سوا چھیل ملکر رہتا ہے۔ ہر فرعونے راموسیٰ۔ چچا کبابی بھی ایک روز قسمت کی خوبی سے ارد ب میں آہی گئے، خدا بری گھڑی سے بچائے

وہ ہوا یہ کہ دلی میں نیا کوتوال بدلکر آیا۔ حکام رس اصحاب نے اس کی دعوتیں کیں اچھے سے اچھے کھانے بہتر سے بہتر اغذیہ۔ ایک سے ایک دعوت بڑھ چڑھ کر۔ شہر کے اہلِ دوَل بھی دل والے۔ پکانیوالے بھی اعلیٰ سے اعلیٰ۔ چند جگہ چچا کبابی کے کباب بھی کوتوال صاحب نے کھائے۔ بہت بھائے۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ فلاں جگہ بیٹھتے ہیں۔ ان سے بڑھ کر دوسرا نہیں۔ ہاتھ میں غضب کی لذت ہے۔ جو ایک بار کھالے مزا بھول نہیں سکتا —— ایک روز کو توال صاحب موٹر میں شام کے وقت دکان کے آگے سے گزر رہے تھے ناک میں خوشبو آئی، بھوک لگ رہی تھی۔ گاڑی رکوا، ڈرائیور کو بھیجا کہ آٹھ آنے کے خرید لائے —— کوتوال صاحب کو ڈیوٹی پر جانا تھا۔ ڈرائیور کسی عنوان پلٹتا نہیں پورا آدھ گھنٹہ گزر گیا۔ انھیں انتظار کی عادت نہ تھی۔ آخر ہورن بجایا —— کوتوال صاحب کا ڈرائیور چچا کبابی پر پل پڑا۔ بولا صاحب کو دیر ہو رہی ہے مجھے جلدی دو۔ انھوں نے حسبِ عادت ترچھی چتون سے دیکھا اور خموش ہوگئے۔ ڈرائیور بہادر کو بھی آقا کی شہریاری کا غرہ تھا۔ اس نے شدید تر تقاضہ کیا۔ اِس بات کی چچا کبابی کو تاب کہاں۔ بادیہ میں ہاتھ گیا، پیسے نکال منھ پر مارے آدھ سیر کی پیک تھوکی اور فرمایا "راستہ ناپو۔ چلتے پھرتے نظر آؤ۔ میری دکان پر یہ افلاطونی نہیں چلتی۔ شہر کبابیوں سے بھرا پڑا ہے کہیں اور سے لے لو۔ یہاں تو راہ دیکھنی پڑے گی

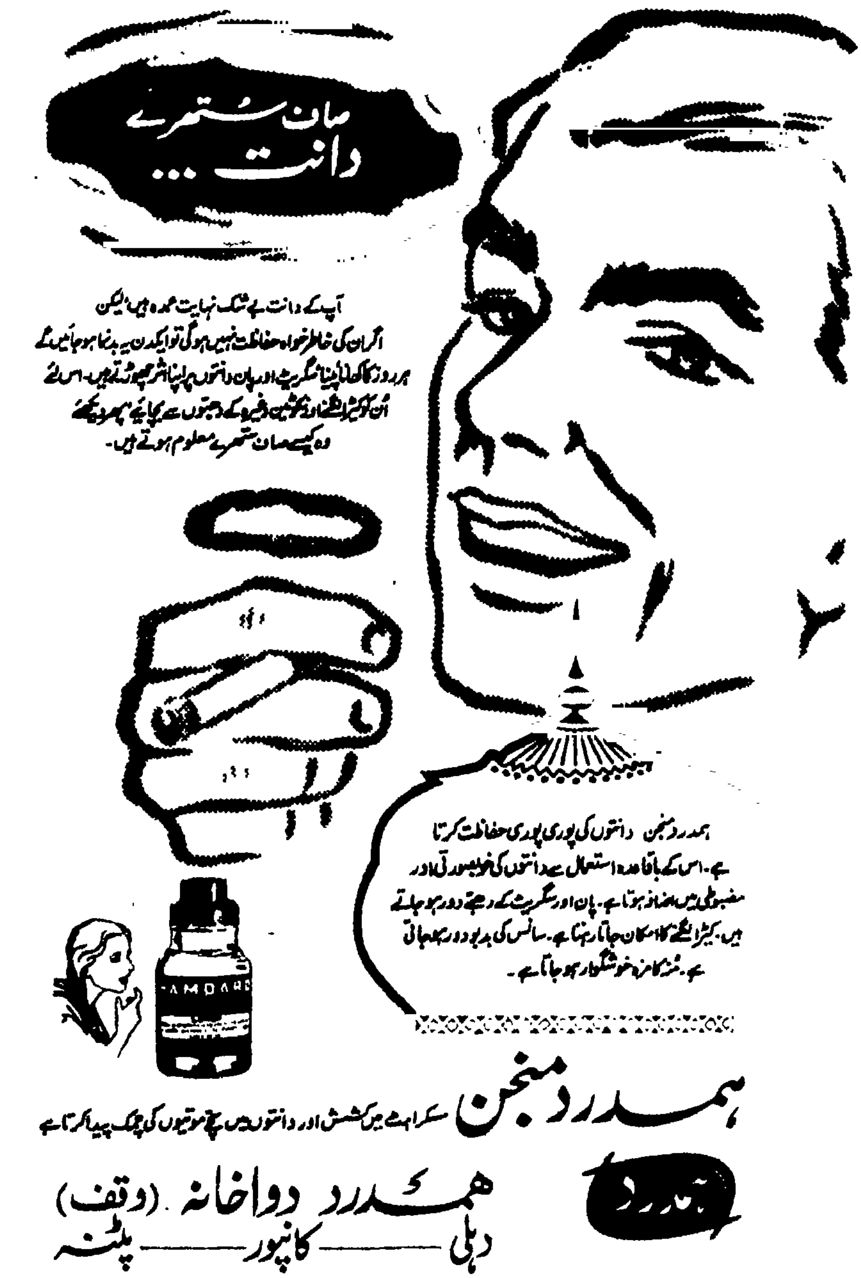
ڈرائیور کو بری لگی وہ پلچ پڑا لیکن سارے گاہک چچا کبابی کے حمایتی۔ اس کی چلی نہیں۔ جلا بھنا لوٹا۔ واپس جا اس نے مالک سے ایک ایک کی چار چار لگائی۔ ساری ترش گفتاری خوب نمک مرچ لگا کر سنائی۔ کچھ حقیقت بھی تھی۔ کچھ حاشیہ آرائی۔ گرنہ باشد چیزے مردم نہ گویند چیزہا۔ رائی کا پربت بن سکتا ہے۔ جہاں کچھ بھی نہ ہو وہاں کام بھاری ہوتا ہے۔ چچا کبابی میں بددماغی اور بداخلاقی کی خوئے بد تو تھی ہی، انھوں نے سختی سے جواب دیا بھی تھا، پیسے اٹھا کر پھینکے بھی تھے حسبِ دستور دھتکارا بھی تھا —— غرضکہ کوتوال صاحب کا پارہ چڑھ گیا۔ تھے سمجھدار اسوقت تو کچھ نہ بولے لیکن دوسرے ہی دن علاقہ کے تھانیدار کو حکم ہوا کہ چچا کبابی کو سیخ پر چڑھادے —— تھانیدار نے اشارہ پاتے ہی اپنا کام شروع کر دیا۔ دو روز بعد جو گاہک پہنچے تو دکان پر الّو بول رہا ہے نہ چچا ہیں نہ بھتیجے۔ سونا بازار، سیخیں غائب۔ بادیہ ندارد، چولھا اوندھا پڑا ہوا۔ یادگار کے طور پر چند اینٹیں ایک طرف نوحہ کناں و مرثیہ خواں نظر آئیں —— لوگوں نے دل میں سوچا انسان میں کیا دھرا ہے۔ شاید بچارے اللہ کو پیارے ہوئے۔

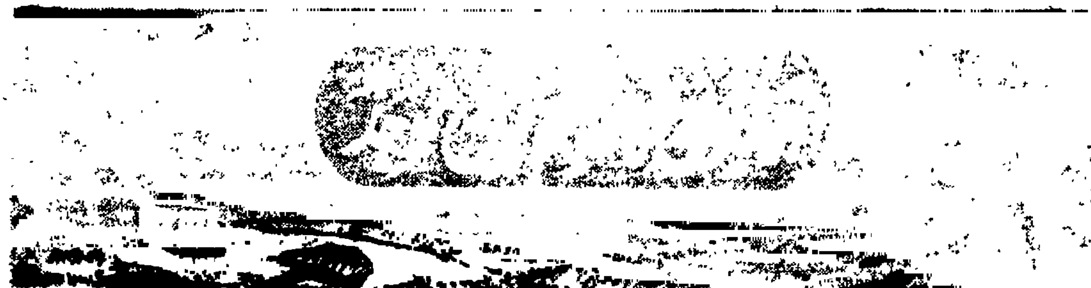
کیا بھروسہ ہے زندگانی کا
آدمی بلبلہ ہے پانی کا

آج مرے کل دوسرا دن۔ ایک آدھ منھ پھٹ نے فقرہ بھی کسا۔ بولا میاں جنت میں چچا کے گاہکوں نے بریم چاری رضوان سے مطالبہ کیا کہ استاد چچا کے کباب کھائیں گے۔ اس نے بارگاہِ ایزدی میں اہل جنت کا مطالبہ پیش کیا۔ بیچاروں کی بلائی ہوگئی۔ اللہ غریق رحمت کرے۔ شدہ شدہ پتہ چلا کہ چچا کبابی حوالات میں بیٹھے انگیٹھی تاپ رہے ہیں، سارے شہر کے پولیس والوں نے یہ مشغلہ بنا لیا ہے کہ آدھ آدھ سیر قیمہ لیے چلے آرہے ہیں، کواب لگوا رہے ہیں، کھا رہے ہیں۔ شام سے صبح، صبح سے شام ہوتی ہے، دن جاتا ہے، رات آتی ہے لیکن قیمہ کم بخت ختم ہونے میں نہیں آتا۔ چار روز میں چچا جان کا پلیتھن نکل گیا۔ غریب آدھے رہ گئے۔ اس پر پولیس والوں نے یہ اور ظلم کیا کہ ان کا پان بند کر دیا۔ یہ موئے پہ سو دُرّے ہوئے۔ جمائیوں پر جمائیاں آرہی ہیں۔ یہ باربار مگرمچھ کا سا منھ پھاڑتے ہیں اور سیخیں پلٹتے ہیں —— آخر اہل شہر چچا کبابی کے قدر شناس حکام رس اصحاب کے پاس گئے۔ پھر سب نے کوتوال صاحب سے خطا معاف کرائی، تب کہیں ان کی گلوخلاصی ہونے میں آئی ع "رسیدہ بود بلائے ولے بخیر گزشت"

چچا پھر دکان پر آنے لگے۔ گاہک چاروں طرف امنڈنے لگے لیکن اس دن کے بعد سے دلی والوں نے یہ وطیرہ اختیار کرلیا کہ جہاں چچا کبابی کی تیوری پہ بل آیا، مزاج بگڑا

(بقیہ ص ۴۶ پر)


صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا، سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور گوشت وغیرہ کے دھبّوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبّے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی —— کانپور —— پٹنہ



تیسری صدی ہجری میں جو عیسوی سنہ کے لحاظ سے نویں صدی کا زمانہ تھا اندلس میں بربری نسل کا ایک آزاد اموی غلام رہتا تھا جو القاسم عباس بن فرناس کے نام سے مشہور تھا۔ یہ شخص پیدا تو ضلع تاکرنا میں ہوا تھا مگر ہوش سنبھالنے اور ضروری قابلیت حاصل کرنے کے بعد جلد ہی شہر قرطبہ میں منتقل ہوگیا۔ یہاں اس نے اموی امرا کی تعریف میں قصیدے لکھے اور انھیں دربار میں رسائی کا وسیلہ بنایا۔ جب قرطبہ کو دارالخلافت ہونے کا شرف حاصل ہوا تو پہلے عباس الحکم بن ہشام کی مجلس میں باریاب ہوا اور اس کے بعد اس کے جانشینوں میں عبدالرحمٰن الحکم اور محمد بن عبدالرحمٰن کا درباری متوسل بنا۔ بالآخر محمد عبدالرحمٰن ہی کے زمانے میں اسے سرکاری ماہر فلکیات کا مرتبہ حاصل ہوگیا۔



عباس بن فرناس کی شاعرانہ شخصیت اور اس کی زندگی کے حالات بہت کم معلوم ہوسکے اور جتنے بھی معلوم ہوئے وہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس کے اکثر شعری آثار مفقود ہوچکے ہیں اور اس معاملے میں اس کا بھی وہی حال ہے جو اندلس کے متعدد شعرا کا ہوا۔ آج ان بے چارے علم برداران ادب کے نام بھی گنتی کے لوگوں کو معلوم ہوں گے۔ ان کے علمی و ادبی افکار کو پرکھنا اور ان کا کھوج لگانا تو دور کی بات ہے۔

بہرحال روایات کی روشنی میں عباس کے متعلق اتنا ضرور معلوم ہوتا ہے کہ اس شخص کی فکر بہت رسا اور دماغ بہت بلند تھا وہ اپنے کمال شاعری کے ساتھ ساتھ ایسی علمی صفات سے آراستہ تھا جنھوں نے اس میں ایجاد و اختراع کی بے مثال صلاحیت پیدا کردی تھی۔ وہ ایک بے نظیر ماہر فن دستکار تھا اور شعبدہ گری کے پیچیدہ سے پیچیدہ رموز و اسرار حل کرنے میں بڑا کمال رکھتا تھا سحر و جادوگری کے علوم میں کوئی فن ایسا نہ تھا جو اس کی نکتہ رس نگاہوں سے اوجھل رہا ہو۔ وہ ان فنون کی کتابوں کے نہایت مشکل رموز بڑی خوبی سے حل کرلیا کرتا تھا۔

کہا جاتا ہے کہ اندلس میں ایک سوداگر خلیل بن احمد مشہور موجد عروض کے اوزان شعریہ کا ایک مخطوطہ اپنے ساتھ لایا تھا۔ یہ مخطوطہ جن پیچیدہ قواعد پر مشتمل تھا۔ ان کی گتھی کسی کے ناخن فکر سے نہ سلجھی اور تمام علمائے مجبور ہوکر اس کوشش سے ہاتھ اٹھالیا عباس بن فرناس کو اس کا حال معلوم ہوا تو اس نے یہ مخطوطہ منگوایا اور اس پر دیر تک غور کرنے کے بعد سامعین کے سامنے اس کے مضمون کی اس طرح تشریح کی کہ وہ اس کی مہارت اور فکر کی رسائی پر دنگ رہ گئے۔

جس طرح اس کے بہت سے ہم وطنوں کا دستور تھا کہ وہ علم کی طلب میں بلادِ مشرق کا سفر کیا کرتے تھے اسی طرح عباس نے بھی اس مہم کو سر کرنے کی ٹھانی۔ جب وہ سفر سے واپس ہوا تو علم فلکیات و ریاضیات پر ایک ہندی کتاب کا عربی ترجمہ اپنے ساتھ لایا جس کا نام "سند ہند" تھا۔ اس طرح اس موضوع پر اسے جو نادر معلومات حاصل ہوئیں ان کی بدولت وہ صحیح معنوں میں ایک ماہر فلکیات بن گیا۔ اس کی یہ واقفیت صرف نظری ہی نہ تھی بلکہ اس نے ان کی علمی جہت میں بھی کمال پیدا کرلیا تھا۔ اس

نے جو آلات ایجاد کیے تھے ان کے ذریعے بلور بنانے کا طریقہ دریافت کیا۔ پھر اس نے آسمان کا ایک چھوٹا ماڈل تیار کیا جس



میں وہ جب چاہتا اس کے مطلع کو صاف بنا دیتا اور جب چاہتا اسے ابر آلود کر دیتا جس کے ساتھ بجلی کی چمک اور گرج بھی پیدا ہوتی۔ اسی ضمن میں اس نے اپنے افسر امرا کے لیے ایک بڑی اچھی گھڑی بنائی تھی جو حرکت کی نزاکت میں کمال کا ایک بے مثال نمونہ سمجھی جاتی تھی۔

لیکن عباس بن فرناس کا حقیقی عمل اختراع ان چیزوں سے کہیں بالاتر ہے بلکہ اگر اس کی اس کوشش کو اپنی نوعیت کی اولین کوشش کہا جائے تو بالکل بجا ہے اور وہ ہے اس کی فضا میں اڑنے کی کوشش جس نے اسے عمالقہ عرب (قدیم زمانہ کے دیو پیکر) کی صف میں لا کھڑا کیا ہے۔



عباس نے ایک قسم کی چرمی زرہ تیار کی تھی جس پر ریشم کے پر سی دیے تھے اور اس پر پرندوں کے سے دو متحرک بازو اپنے قد کے تناسب سے لگائے تھے۔ ایک دن اس نے اس زرہ کو پہنا اور ایک نہایت بلند چٹان سے جو ایک وسیع سبزہ زار کے کنارے کھڑی تھی اپنے آپ کو فضا میں ڈال دیا۔ گاؤں کے لوگ جو اس مقام پر جمع ہو گئے تھے ڈری اور سہی ہوئی آوازیں بلند کرنے لگے اور اس کی جان کی نسبت خوف کا اظہار کر رہے تھے مگر عباس نے ان کی کوئی پروا نہ کی اور تھوڑی دیر فضا میں تیرتا رہا پھر جس جگہ سے وہ چلا تھا اس سے تھوڑے فاصلے پر جا گرا۔ اس موقع پر اسے کوئی خاص صدمہ نہیں پہنچا۔

راویوں نے یہ تو بیان نہیں کیا کہ عباس بن فرناس نے اپنے اس تجربے کو پھر دہرایا یا نہیں مگر اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ سعیِ پرواز کی جہت میں یہ اولین تجربہ آئندہ رہنمائی کے لحاظ سے تھا نہایت بلیغ اور مکمل! یہ ایک ایسا تجربہ تھا جس کی تکمیل اس زمانے میں ہوئی جس میں انفرادی پرواز کے اسرار منکشف نہ ہو سکے۔ یہ تجربہ ہمارے اس دور سے کوئی گیارہ صدی پہلے کیا گیا تھا اور عباس بن فرناس کو یہ فخر حاصل ہے کہ اس تجربے کا سہرا اسی کے سر تھا۔



تصویر کشی

کیمرے سے عام طور پر جو تصویر اتاری جاتی ہے وہ بالکل سادہ ہوتی ہے اور اس کے اتارنے کیلئے ہمیں فقط سفید روشنی درکار ہے لیکن اسی سفید روشنی میں دو قسم کی شعاعیں اور بھی پوشیدہ ہوتی ہیں جو ہمیں بالکل نظر نہیں آسکتیں۔ ان میں سے ایک شعاع زیریں سرخ (انفرا ریڈ) ہوتی ہے اور دوسری بالائی بنفشی (الٹرا وائلٹ) کہلاتی ہے۔ یہ شعاعیں درحقیقت براہِ راست سورج سے آنیوالی روشنی میں گم ہوتی ہیں۔ ہماری آنکھیں ان شعاعوں سے قطعاً متاثر نہیں ہوسکتیں۔

لیکن ماہرینِ سائنس نے فنِ تصویر کشی میں انہیں شعاعوں کے ذریعے ترقی کے اور دروازے کھول دیے ہیں کیونکہ یہ دونوں شعاعیں شیشہ میں سے نہیں گزر سکتیں اس لیے "الٹرا وائلٹ فوٹو گرافی" میں عام قسم کا کیمرہ نہیں استعمال کیا جاتا۔ خوردبین کی مدد سے "الٹرا وائلٹ روشنی" میں جو تصاویر لی گئی ہیں ان سے طبی سائنس کو بڑی مدد ملی ہے۔ یہ شعاعیں نہایت مختصر اجسام کو بھی نہایت صاف طور پر ظاہر کر دیتی ہیں۔ چنانچہ بیکٹیریا کی نہایت واضح تصاویر حاصل کی گئی ہیں۔

"انفرا ریڈ فوٹو گرافی سے بھی طرح طرح کے کام لیے جاتے ہیں لیکن معمولی فلم ان شعاعوں میں استعمال نہیں کی جاسکتی۔ اس کے لیے خاص طور پر فلمیں تیار کی جاتی ہیں۔ "انفرا ریڈ" تصاویر میں سائے خوب گہرے دکھائی دیتے ہیں اور یہی حال آسمان کا بھی ہے۔ البتہ پتیاں وغیرہ بے حد صاف ظاہر ہوتی ہیں۔ آج اگر ہم "انفرا ریڈ" شعاعوں کو بآسانی کہیں دیکھ سکتے ہوتے تو دنیا کا منظر ہمارے سامنے کچھ اور ہی ہوتا۔ ان سبز وادیوں اور ہرے بھرے کہساروں سے ہم کبھی بھی لطف اندوز نہ ہوسکتے۔ انفراریڈ شعاعوں کی مدد سے ایسی تحریرات کی تصویر بالکل صاف اتاری جاتی ہے جو کاغذ کے جل جانے کے بعد بالکل نامعلوم اور غائب ہوگئی ہوں۔

بچوں کا خوف

قدیم حکما کا خیال تھا کہ نسلِ انسانی کے دل میں بعض اشیا اور تجرباتِ زندگی کا خوف جبلی ہے مگر زمانہ حاضرہ کی تحقیقات اس کے خلاف ہیں اس سے پتہ چلتا ہے کہ خوف کا منبع صرف دو قسم کے تجربات ہیں، ایک تو بچہ زور کی آواز یا دھماکے سے خوف کھاتا ہے اور دوسرے وہ اس وقت ڈرتا ہے جب اس کے بدن کو زور سے جھٹکا دیا جائے۔ انہیں دونوں تجربات کے بعد ایک ذرا سا خوف بھی رفتہ رفتہ ترقی پاکر اس کے دائمی خوف کا باعث بن جاتا ہے۔

چنانچہ امریکا کی ایک لیڈی "رڈنس" کہتی ہے کہ میرا بچہ اندھیرے میں جانے سے بہت ڈرتا تھا۔ میں نے ایک اندھیرے کمرے میں اس کی مرغوب طبع مٹھائی رکھ دی اور بچہ سے کہا کہ جاؤ کمرے میں سے مٹھائی لے آؤ۔ شام کا اندھیرا ہو چکا تھا اور کمرہ بالکل تاریک تھا۔ بچے کی تمام تر توجہ مٹھائی پر مرکوز ہوگئی اور وہ بے دھڑک اندر چلا گیا۔ کئی مرتبہ یہی عمل کیا گیا۔ اب بچہ بے خوف ہو کر اندھیرے میں جانے آنے لگا۔

کل پرزوں کا آدمی

یوں تو قدرت نے ہمارا جسم بھی بالکل مشینی بنایا ہے لیکن آپ نے سنا ہوگا کہ سائنس کے اس دورِ ترقی نے ایک ماں کی طرح اپنے پیٹ سے ایک مصنوعی انسان بھی جنا ہے، جو بالکل زندہ انسان کی طرح ہماری اطاعت اور خدمت کے لیے ہر وقت تیار رہتا ہے۔

اس مشینی انسان کا پورا ڈھانچہ فولاد کا بنا ہوا ہے۔ اسکی کھوپڑی المونیم کی ہے اور ایک زندہ انسان کے گوشت کی جگہ پلاسٹک سے کام لیا گیا ہے۔ اس کا قد چھ فٹ ایک انچ اور وزن دو سو پونڈ ہے۔ سمجھئے وہ دیکھو نیلی زین کا لباس زیب تن کیے، آکسفورڈ جوتے پہنے، آپکے سامنے بالکل ایک تنومند اور طاقتور انسان کے روپ میں آپکے حکم کا منتظر کھڑا ہے۔ فرق

آپ میں اور اس میں یہ ہو کہ یہ غیر ذی رُوح ہو اور آپ ذی روح، مگر شاید بے رُوح بھی!

جب موٹر کاروں کی پائداری آزمائی جاتی ہو تو یہ فولادی مصنوعی انسان موٹر کاروں سے ٹکرا جاتا ہو۔ ہوائی جہاز کی بلندی اور رفتار اور وہاں سے نیچے پھینکے جانے کا امتحان مقصود ہوتا ہو تو یہ ایک پائلٹ کی طرح پرواز کرتا ہوا مع اپنی سیٹ کے جیٹ طیارے کی بہت زیادہ اونچائی سے کود پڑتا ہو۔ یہ اپنے اعضا کو بالکل انسان کی طرح حرکت دے سکتا ہو۔ اور نہایت شان سے راکٹوں پر سوار ہو کر آسمان کی سیر بھی کرتا ہو۔ غرضیکہ یہ بے چارہ اس قسم کے خطرناک موقعوں پر حضرتِ انسان کی خدمات انجام دے کر ان کے دماغ کی داد دیتا ہوا ہمیشہ چکنا چور ہوتا رہتا ہو۔

امریکا میں سائنس کی ترقی کم ہوئی ہو

امریکا کے ایک بلند پایہ سائنسداں کا نام "ڈاکٹر بش" ہے۔ جنگِ عظیم کے زمانے میں یہ سائنس کے تحقیقاتی شعبہ کے صدر رہ چکے ہیں۔ انھوں نے اپنی نگرانی میں امریکا کا سب سے پہلا ایٹم بم بنوایا تھا۔ اس وقت ان کی ماتحتی میں تیس ہزار سائنسداں کام کرتے تھے۔ اس زمانے سے اب تک امریکا نے سائنس میں کافی ترقی کر لی ہے۔

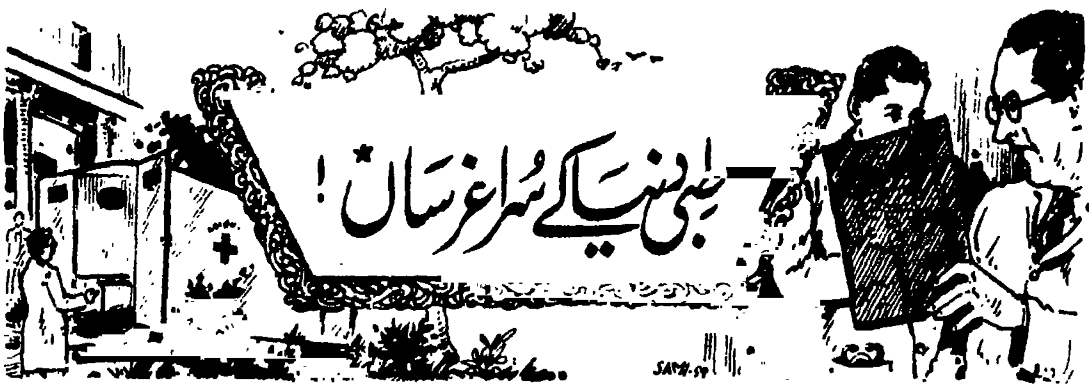
مگر "ڈاکٹر بش" کا کہنا ہو کہ ابھی تک امریکا میں سائنس کی ترقی غیر تشفی بخش ہو۔ انھوں نے امریکی منصوبوں کی ناکامی کا بنیادی سبب خاطر خواہ تعلیم نہ ہونے کو قرار دیا ہے۔ یہ کہتے ہیں کہ امریکا میں لڑکوں کی تعلیم کیواسطے وہ سہولتیں میسر نہیں ہیں جو سوویٹ روس میں لڑکوں کو حاصل ہیں اور یہی سبب ہے کہ امریکا میں سائنس کی ترقی روس کے مقابلے میں کم سمجھی جاتی ہو۔ ان کا خیال ہو کہ امریکا میں اُستادوں کی تنخواہیں بھی بہت کم ہیں۔ یعنی مزدوروں سے صرف ڈھائی گنا زائد۔ برخلاف اس کے روس میں اُستادوں کو مزدوروں سے آٹھ گنا زائد تنخواہیں ملتی ہیں۔

(بقیہ صفحہ ۴۱)

اور تاؤ بھاؤ خراب ہوا تو کہیں نہ کہیں طرف سے آواز آتی "بلاؤں کو قوال کے ڈرائیور کو" اور چچا کا پارہ فوراً ہی اتر جاتا۔ مسکرا کر سینہ اٹھلاتے اور فرماتے: "اس منحوس کا نام لیا ہوگا تو پیٹ پھاڑ دوں گا۔ پر خدا کی قسم قربان جاؤں استاد کے، میں نے بھی ایسا داؤں کیا کہ سرکار کی ساری پولس آٹھ دن ہسپتال میں پڑی پڑوں بولتی رہی۔ یہ تو آج پتہ نہ چلا کہ چچا نے کیا داؤں مارا تھا کہ لیکن یہ امر آج بھی پولس ہسپتال کے رکارڈ پر ہو کہ اچانک پولس فورس میں پیچش کی وبا پھیل گئی، اور یکے بعد دیگرے سب آن کر لیٹ گئے۔ مرا کوئی نہیں پر اپنی اپنی باری بھگتی سب نے۔

سوال وجواب

سوال وجواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔



اطبائے متقدمین نے امراض کا کھوج لگانے میں جس حیرت انگیز فنی کمال اور طبی فراست کا ثبوت دیا ہے اور موجودہ دورِ ترقی کے آلات اور وسائل تشخیص کا کوئی وجود نہ ہونے کے باوجود اس جہت میں جیسے جیسے کارنامے انجام دیے ہیں ان کے ذکر سے دفتر کے دفتر بھرے پڑے ہیں شیخ الرئیس بوعلی سینا، محمد بن زکریا رازی اور انھیں کے مثل بعض اور نامور اطبا تو تھے ہی ان کے بعد بھی ایسے ایسے ماہرِ فن طبیب ہو گزرے ہیں جن کی قابلیت اور فکر کی رسائی نے دنیا کو انگشت بدنداں کر دیا تھا۔ اگر ان کے کارنامے دیکھنا ہوں تو اس فن پر لکھی ہوئی قدیم عربی کتابوں میں چشم شوق کے لیے بہت کچھ مل جائے گا اور ہر واقعہ ان کی توجہ کو اس طرح جذب کر لے گا کہ ان کی زبان بے اختیار پکار اٹھے گی ؎

کرشمہ دامن دل می کشد کہ جا اینجاست

ہندستان کے آخری دور کے اطبا کے حالات آپ کو رموز الاطبا کی جلدوں میں مل سکتے ہیں جنھوں نے امراض کی تشخیص میں بڑی بے نظیر خدمات سرانجام دیں۔ ہم ان کے حالات غور سے پڑھیں تو یہ رائے قائم کرنے پر مجبور ہو جائیں گے کہ واقعی ان بوریا نشین خادمانِ فن نے جو درحقیقت مسندِ کمال پر جلوہ گر ہونے والے باوقعت مخدوم تھے اپنی بے لوث خدمات سے عجیب و غریب صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا تھا اور پھر یہ سب کچھ اس زمانے میں ہوا جب وہ آج کل کی تمام تر سہولتوں سے محروم تھے۔ اگر ان خداداد صلاحیتوں کے ساتھ انھیں اس دور کے مادی وسائل تشخیص بھی میسر ہوتے تو دنیا اس حقیقت کو تسلیم کرنے میں قطعاً تامل نہ کرتی کہ ؎

فیضِ روح القدس ار باز مدد فرماید
دیگراں ہم بکنند آنچہ مسیحا می کرد

خیر، تو یہ پچھلے زمانے کے بھولے بسرے سبق اس لیے دہرائے جا رہے ہیں کہ آپ آج کل کی تابدار و درخشاں طبی ایجادات وغیرہ دیکھ کر اپنی آنکھوں کو خیرہ نہ کر بیٹھیں اور موجودہ دور کے حاملان طب کو خراج تحسین ادا کرنے سے پہلے اپنے اسلاف واجداد کے کارناموں کو بھی نظر میں رکھیں اور ان کے حق میں دعائے مغفرت کریں۔

اب ہم ناظرین کو اس زمانے کے بعض کامل الفن اطبا کے تشخیصی کمالات کے چند نمونے دکھلاتے ہیں۔ اس کوشش کا مقصد یہی ہے کہ آپ ان سے واقف ہونے کے بعد اپنی ذہنی صلاحیتوں کا بھی جائزہ لیں اور انھیں زیادہ سے زیادہ ترقی دینے کی سعی فرمائیں۔

ریڈرس ڈائجسٹ کی ایک اشاعت میں بعض ڈاکٹروں کے طبی کارناموں پر روشنی ڈالتے ہوئے لکھا ہے کہ ڈاکٹر ہیرالڈ بیوٹج کشنگ جو بجوں کے میموریل ہاسپٹل مانٹریل کے ڈاکٹر تھے۔ امراض کی تشخیص کا ایک جبلی ملکہ رکھتے تھے۔

ڈاکٹر گریر ولیمس کا بیان ہے کہ ایک شام کو میں نے ایک بچے کو اتفاقی حادثات کے کمرے میں داخل کیا۔ بچہ سخت بیمار تھا میں نے بچے کا طبی معائنہ دو مرتبہ بڑی احتیاط سے کیا۔ پھر اس ضمن میں تجربہ خانے سے متعلق جو کام تھے انھیں سرانجام دے کر اپنی ابتدائی تشخیص کا اطمینان کیا۔ اس کے بعد اسی خیال سے کہ میں نے خناق (ڈفتھیریا) کا کیس جو میرا پہلا کیس تھا قابل اطمینان طریقے پر تشخیص کر لیا میں اپنی قابلیت پر ایک گونہ فخر محسوس کرتا ہوا ہسپتال کے دفتر داخلہ میں گیا تاکہ وہاں کے لوگوں کو ہدایت کروں کہ وہ اس بچے کو دواخانہ امراض متعدیہ میں پہنچا دیں۔ یہاں ڈاکٹر کشنگ سے ملاقات ہو گئی اور انھوں نے مجھے دیکھتے ہی کہا:

—— کیا آپ ڈفتھیریا کا کیس لائے ہیں؟

——"کیسے، جی ہاں" میں نے لڑکھڑائی ہوئی زبان میں کہا، مگر آپ کو کیسے معلوم ہوا؟

——"میں نے دروازے پر ایمبولینس کار دیکھی اور اپنا ہاتھ اندر بڑھایا اور ڈفتھیریا کی بو محسوس کر لی" ڈاکٹر کشنگ نے کہا۔

"مجھے اپنی اس تشخیص کو مکمل کرنے میں ایک گھنٹہ اور بیس منٹ صرف کرنا پڑے تھے اور ڈاکٹر کشنگ کو؟ صرف چار سکنڈ۔

اسی طرح ڈاکٹر والٹر الوریز کی طبی سراغ رسانی کا واقعہ خصوصیت سے قابل ذکر ہے۔ انھیں ایک مریض کے سینے کا ایکسرے فوٹو دیا گیا۔ اور انھوں نے بغیر کسی مزید اطلاع کے صرف اس فوٹو کی مدد سے برجستہ کہنا شروع کر دیا۔ "یہ ایک پنجاہ (۵۰) سالہ عورت کا شعاعی فوٹو ہے، جو ذرا دراز قد اور لاغر ہے، ہمیشہ کی دھان پان اور نازک اندام، کھیلوں سے دلچسپی رکھتی ہے، مذہبًا کیتھولک ہے۔ اس کے کئی بچے ہیں۔ یہ عورت نوجوانی میں دق کے خاصے شدید حملے کا شکار رہ چکی ہے۔ اسے ایک مرتبہ نمونیہ (ذات الجنب) کی بیماری ہوئی جس کے ساتھ اسے احتقان المدہ فی الصدر یا امپایما یعنی سینے میں پیپ جمع ہو جانے کی شکایت بھی لاحق ہوئی۔ یہ ایک مرتبہ گھوڑے سے گر پڑی تھی۔ اس کو اعلیٰ فشار خون کا مرض ہے جس کے ساتھ قدرے شریانی تصلب (آرٹیریو سکلیروسس) کا روگ بھی لگا ہوا ہے۔ اسے کبھی کبھی مفاصلی درد بھی ستایا کرتے ہیں۔ یہ عورت شکار کو بھی جایا کرتی تھی۔"

اب یہ بھی سن لیجیے کہ ڈاکٹر الوریز نے اتنی سب باتیں کیونکر معلوم کر لیں۔ ان سے پوچھا گیا تو انھوں نے کہا:

"فلم میں چھاتیوں کے سائے اور ہڈیوں کا چھوٹا سائز نظر آ رہا ہے۔ اس سے میں نے جان لیا کہ یہ ایک عورت کا فوٹو ہے۔

"پسلیوں کی کرتونکی تکلیس (کیلسی فکیشن)، اور گردن کے دو بدہیئت مہرے اس کے شاہد ہیں کہ اس کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے۔

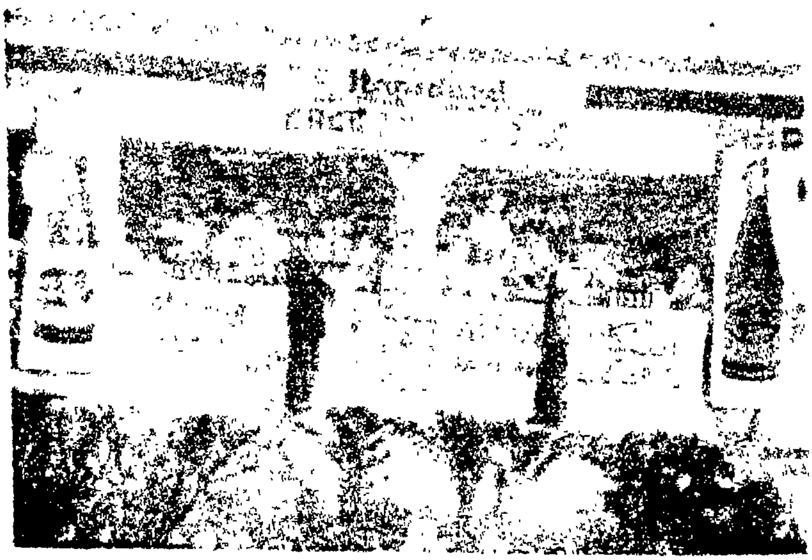
"سینے کا طول اس خیال کو قوت دے رہا ہے کہ یہ عورت لمبے قد کی اور دُبلی پتلی ہوگی۔

"پسلیوں کے ذریعہ جو تنگ زاویہ بن گیا ہے اور سینے کی ہڈی کے نچلے سرے پر کرّی ہڈیاں جس طرح پھیلی ہوئی ہیں وہ زبان حال سے گویا ہیں کہ عورت نازک اندام ہے۔

"اس کی گردن کے گرد جو تمغہ اور زنجیر پڑی ہوئی ہے اس سے اس کے کیتھولک عیسائی ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ اس کی بیٹھی ہوئی خمیدہ چھاتیاں ظاہر کر رہی ہیں کہ اس کے کئی بچے ہو چکے ہیں۔ پھیپھڑوں میں جو تکلیس زدہ دھبے اور گردن کی طرف اسی نوع کے جو داغ پائے جاتے ہیں ان سے ظاہر ہے کہ وہ جوانی میں دق کی مریض رہ چکی ہے۔ ایک پسلی کا داغ جو احتقان المدہ فی الصدر (سینے میں مواد کا اجتماع) کی نکاسی نلی کا مقام بتا رہا ہے ہمونیہ کا راز کھول رہا ہے۔ قلب کا بڑا بایاں جوف (ونٹریکل) اور اورطی (ا ورٹا) کی کسی قدر تکلیس زدہ محراب اعلیٰ فشار خون اور تھوڑے شریانی تصلب (سختی) کا حال کہہ رہی ہے۔ اس کے فقرات (گریوں) کے آس پاس مفاصلی درد کی بکثرت علامات نمایاں ہیں۔ ایک شانے کے عضلات میں چوٹ کے دو نشان کسی شکاری حادثے کی چغلی کھا رہے ہیں۔ ہنسلی کی ہڈی میں اندمال یافتہ شکستگی کا نشان ہے اس کا مطلب یہ لیا جا سکتا ہے کہ ا س جیسی کھیلوں سے نمایاں دلچسپی رکھنے والی عورت گھوڑے سے گری ہو"

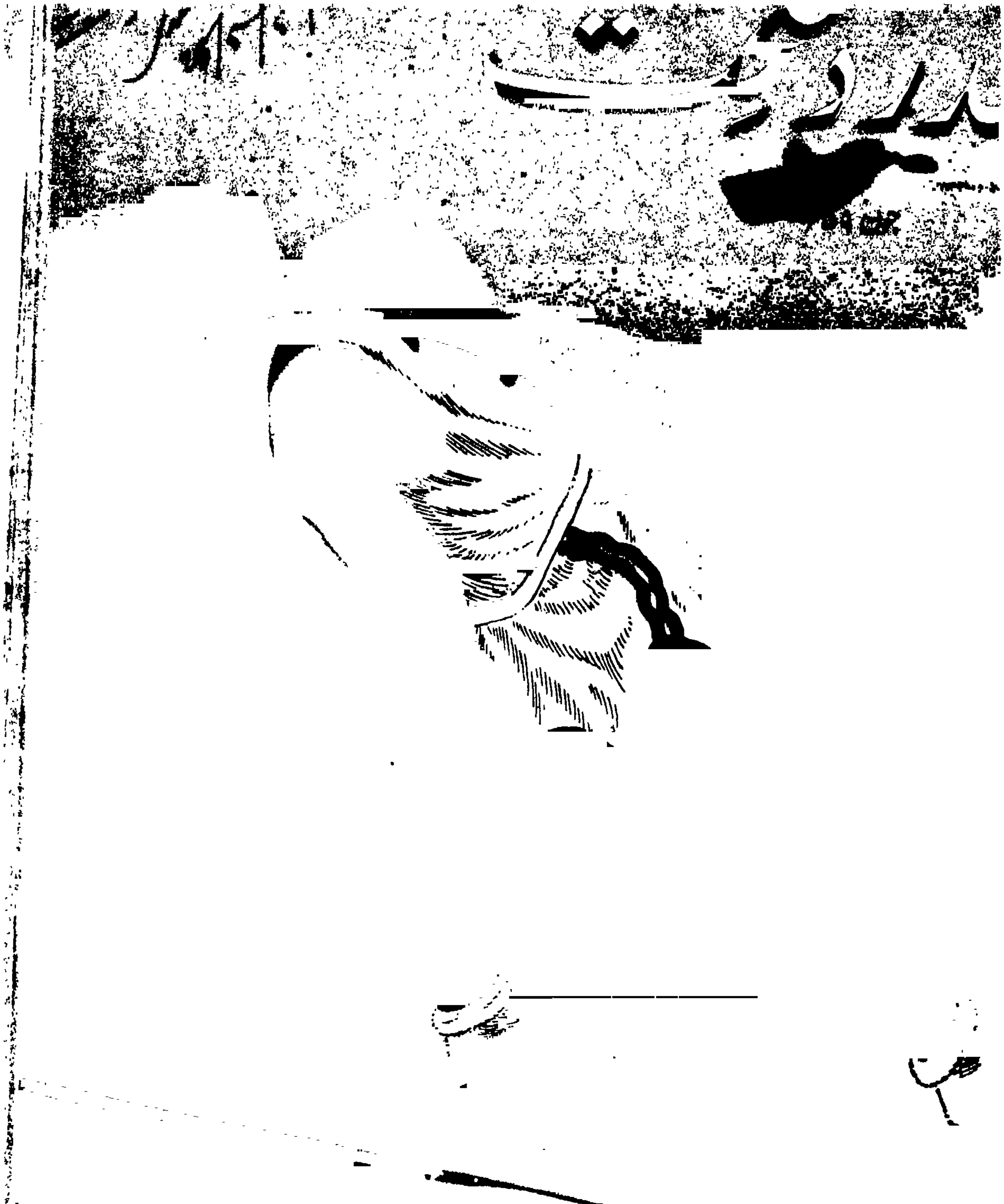
اتنا کہہ کر ڈاکٹر الوریز نے اپنا تشخیصی فیصلہ ایک فاتحانہ انداز میں ختم کیا اور سامعین کو حیران کر دیا۔





رامپور (یو۔پی) میں اس سال صلاحی [illegible] نمائش ۲۲ جنوری سے [illegible]
ہوئی۔ [illegible] کے اسٹال سے جناب احمد رضا خاں صاحب [illegible]





Hamdard-e-Sehat — -/4/-

رسالہ صحت
ہمدرد دہلی
جلد: ۲۸
نمبر: ۶
جون ۵۹ء

سالانہ: ڈھائی روپے
فی پرچہ: چار آنے

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

اداریہ

مسئلۂ صحت اور اخبارات

حصولِ آزادی کے بعد سے لے کر اب تک جن اہم قومی مسائل کے حل ڈھونڈھ نکالنے میں ہم کامیابی حاصل نہیں کر سکے اور اپنی ناعاقبت اندیشی سے اُن کو مزید اُلجھاتے چلے گئے ہیں، قومی صحت کا مسئلہ بھی اُن ہی بنیادی مسائل میں سے ہے۔ صحت جیسے اہم مسئلہ کو ہم نے اور ہماری قومی حکومت نے جس بے تدبیری سے اُلجھایا ہے، اس کی مثال بھی شاید ہی کہیں ملے۔ لطف یہ ہے کہ جن انفرادی اور غیر سرکاری اداروں نے اس فرض کو سمجھا اور اس کو انجام دینے کی کوشش کی، اس میں بھی سرکاری محکموں نے تعاون کے بجائے "عدم تعاون" کی پالیسی پر پوری تن دہی سے عمل کیا، لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہماری ذمہ داری اس تنقید پر ختم نہیں ہو جاتی خاص طور پر ان لوگوں کی ذمہ داریاں عوام کے مقابلہ میں کہیں زیادہ ہیں، جن کے پاس عوام کو متاثر کرنے کے ذرائع ہیں، جیسے اخبارات و رسائل کے ناشر اور مدیر۔ کوئی شک نہیں کہ قومی پریس نے عوام کے گرتے ہوئے معیارِ صحت پر لے دے کی ہے اور مختلف مواقع پر اپنی حکومت کو متوجہ اور متنبہ کیا ہی لیکن موجودہ صورتِ حال میں اس سے زیادہ کچھ کرنے کی ضرورت ہے۔

قومی صحت کا مسئلہ اپنے ساتھ کئی ذیلی مسائل بھی رکھتا ہے، جن میں اہم ترین موافق مزاج طریقِ علاج اور دواسازی کے مسئلے ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ ملک کے باشندوں کی بڑی تعداد طبِ یونانی اور اس کی شفا بخش دواؤں سے مستفید ہوتی ہے، اس لیے دیسی صنعتِ دواسازی کو پروان چڑھائے بغیر ہمارا ملک اپنے عوام کو صحت کا مژدۂ جانفزا نہیں سُنا سکتا۔ پھر عوام میں تعلیم کی کمی کی وجہ سے صحت کے اصولوں کا شعور بھی فقدان کی حد تک ہے۔ ظاہر ہے یہ مسائل نشر و اشاعت کے محتاج ہیں اور ان کی مناسب اشاعت، قومی پریس کے تعاون کے بغیر مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ گنتی کے چند طبی اخباروں سے یہ کام پورا نہیں ہو سکتا ہے۔ ہمارا پریس جہاں دوسرے قومی مسائل کے لیے اپنے صفحات صرف کرتا ہے، وہاں مسئلۂ صحت بھی، قومی پریس کی زیادہ توجہ چاہتا ہے۔ اس طرح جو افراد یا ادارے اس مفید قومی خدمت میں مصروف ہیں، اُن کے قدم مضبوط ہو سکیں گے اور وہ زیادہ تن دہی اور آسانی سے اس پاکیزہ مقصد میں کامیابی کی جانب گام زن ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ حکومت بھی بالآخر صحیح انداز پر سوچنے کے لیے مجبور ہو جائے گی۔

مدیر، طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی
مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دلی
مقامِ اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

نوروز

شاد عارفی

اک سہانی صبح، ہم سب یارِ غار　　کھیلنے جاتے ہیں "آموں کا شکار"
ہلکی ہلکی ولولہ پیما پھوار

حُسن وکیفِ نوجوانی، رنگ پر　　تتلیاں پھولوں پہ، پھولوں پر نظر
اتصالِ حُسن والفت، الحذر!

چُوستا ہے "ذہن" اُن کلیوں کا رس　　چھو نہیں سکتا جنہیں دستِ ہوس
سعیِ گُل چیں، ناتمامِ دسترس

عنبریں گیسو، گھٹا چھائی ہوئی　　کوئلوں کو لہر سی آئی ہوئی
دھوپ میلوں دور، شرمائی ہوئی

جس طرف جاتا ہے جنگل میں خیال　　ہر شجر شاداب، ہر پودا "نہال"
"پی کہاں ؟" ہم سے پپیہے کا سوال

پھڑپھڑاتی ہیں بطیں تالاب میں　　لہلہاتے ہیں کنول مہتاب میں
نعمتیں ہیں عام، سب کے باب میں

آرہا جھولے سے ارشد سر کے بَل　　بوٹ رپٹے اور گئے چپل پھسل
ہنستے ہنستے پڑگئے پیٹوں میں بَل

پھُونس کے چھپّر میں، ہم ہیں اور آم　　کر رہے ہیں تیز چاقو اپنے کام
ذائقہ کھینچے ہے "تیغِ بے نیام"

دے دیا احساسِ لذت نے جواب　　چل دیا تانگہ، سُوئے دارالخراب
پھر وہی ہم اور تمدن کا عذاب

طبِّ روحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین
جامعہ عثمانیہ

مرض و نبض و شفا بدستِ دیگرے ست

ہماری زندگی اور وہ نازک نظامِ ضبط و تعدیل، جس کا نام ہم نے صحت رکھا ہے، حیات کے اس مبداءِ واحد ہی سے صدور کرتی ہیں، جو ساری کائنات کا سرچشمۂ تخلیق ہے اور محض ہمارے کسی عمل یا فعل کا نتیجہ نہیں۔ بالآخر ہمیں یہ ماننا ہی پڑتا ہے کہ گو مختلف تدابیرِ انسانی جیسے فزیکل کلچر، علاجِ فطرت، خود العازی، مابعد الطبیعاتی علاج، دعا روحانی شفابخشی وغیرہ ان سب کا نظامِ عالم میں ایک مقام ہے اور ان میں سے ہر ایک اپنی جگہ اور اپنے مقررہ وقت پر ٹھیک ہے، تاہم تمام زندگی، حیات کے مبداءِ واحد اور تمام صحت ربِّ کائنات، تخلیق کے سرچشمہ و مبدار و مرکز ہی سے صادر ہوتی ہے۔

خاک ضعیف از تو توانا شدہ (نظامی)
اے ہمہ ہستی ز تو پیدا شدہ

اگر ہم اپنی اچھی صحت پر ناز کرنے لگیں اور یہ سمجھنے لگیں کہ یہ محض ہماری تصحیح فکر کا نتیجہ ہے، تو ہم پر کبھی مرض کا حملہ ہو جاتا ہے اور اس طرح ہمیں آگاہی ہو جاتی ہے کہ ہم نے زندگی میں خدا کو فراموش کر رکھا ہے۔ تصحیحِ فکر نے ہمیں زندگی و حیات عطا نہیں کی ہے، بلکہ یہ تو ہمیں حق تعالیٰ سے ملی ہے، جو تمام حیات و صحت کا مبدار و مرکز ہیں۔ ہماری ساری تدابیر اچھی ہیں اور ضروری بھی۔ یہ ادنیٰ سے اعلیٰ تک رسائی کا ذریعہ یا وسیلہ ہیں، لیکن یہ ہمیں اس مقام تک ہی پہنچا سکتی ہیں، جہاں پہنچ کر ہمیں یہ شعور ہوتا ہے کہ حق تعالیٰ ہی حیات و صحت کا مبداءِ واحد ہیں اور ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ بالآخر ہمیں اپنی ساری تدبیر و اختیار اور حول و قوت سے کامل طور پر منخلع ہو کر اپنے رُخ کو اسی واحد مبداءِ نور و صحت ہی کی طرف کرنا چاہیے۔

اس شعور کے پیدا ہوتے ہی کہ ہماری صحت کا کامل انحصار حق تعالیٰ ہی پر ہے، نبض و شفا ان ہی کے ہاتھ میں ہے، صرف وہی واحد مبداءِ شفا ہیں، دار الشفا ہیں، ہمیں بفحوائے تَبَتَّلْ اِلَیْہِ تَبْتِیْلًا تمام ماسویٰ کی قلب سے نفی کرتے ہوئے اپنے آپ کو حق تعالیٰ ہی کے قدموں پر ڈال دینا چاہیے، جو تمام صحت و شفا اور خیر و عطا کا مبدار ہیں:

"میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ حیات کا مبدار آپ ہیں اور آپ کی عطا کے بغیر میری زندگی ہی نہیں۔ میں نے بالکلیہ اپنی ذات کو آپ کے سپرد کر دیا ہے یہ جانتے ہوئے کہ میری ساری تدابیر فضول اور بیکار ہیں، جب تک کہ آپ کی حیات کا مجھ میں ظہور نہ ہو، آپ کی شفا کی مجھ پر تجلّی نہ ہو"

اسی تبتّل و انقطاع کی حالت میں کہا جاتا ہے کہ قصّاب کی زبان سے یہ اشعار نکلے تھے اور اسی آن شفا کی تجلّی نے اس کو ایک مہلک مرض سے نجات بخشی۔ وہ اشعار یہ ہیں:

اے ذاتِ پاکت از ہمہ ماسوا سوا — در درگہِ تو یافتہ ہر بے نوا نوا
از ضعفِ تن چو کاہ بدیوار ماندہ ایم — مارا ز جذبِ عشق تو چوں کہربا رُبا
در دم چہار موجہ دریائے خوں شود — در کشتیِ کہ نیست درو ناخدا خدا
قصّابِ خستہ دل کہ بسوئے تو کردہ رو — اورا ببخش از درِ دار الشفا شفا

درد و غم کی حالت میں ماسویٰ سے تجرید کی کیفیت پیدا کرکے ان اشعار کی تکرار کی ہم سفارش کرتے ہیں۔

تاریخ طب و اطبا

حکیم ولی گیلانی
نظام شاہی دور کا ایک طبیب

حکیم عبدالوہاب ظہوری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدر آباد

گزشتہ اشاعت میں برہان نظام شاہ کے دربار کے ایک نامور طبیب رستم جرجانی اور اس کے ایک نایاب طبی شاہکار کا تعارف کرایا گیا ہے۔ اب ذیل میں اسی دَور کے ایک اور طبیب حکیم ولی گیلانی اور اس کے طبی کارناموں سے رُوشناس کرایا جاتا ہے۔

عہدِ وسطیٰ کا ہندوستان علوم و فنون کی ترقیوں، بالخصوص طبی سرگرمیوں کے لیے ایک یادگار عہد کی حیثیت رکھتا ہے۔ شاہانِ سلف کی علمی و فنی قدردانیوں کی دُور دُور تک شہرت تھی جس کو سُن کر دور دراز گوشوں سے اطبا و علما اُن کے دربار میں چلے آتے اور خوب جی بھر کے دادِ علم و فن حاصل کرتے تھے۔ انہیں بادشاہوں میں برہان نظام شاہ (عہدِ حکومت ۹۱۴-۹۶۱ھ) کا نام تاریخ دکن پر ہمیشہ درخشاں رہے گا، کیونکہ اس نے اور علوم و فنون کے ساتھ طب کی بھی سرپرستی کی ہے۔ اس کے دربار میں ایک طرف رستم جرجانی جیسی جلیل القدر شخصیت بلند مرتبہ پر فائز تھی تو دوسری طرف حکیم ولی گیلانی بھی طبابت میں یدِطولیٰ رکھتے تھے اور اسی کے دربار سے وابستہ تھے۔ گو اس عہد کے تذکرہ نویس ان دونوں شخصیتوں کے حالات پیش کرنے سے خاموش ہیں، لیکن ان کی طبی یادگاروں کی بدولت ان کا نام زندۂ جاوید ہے۔ کتب خانۂ آصفیہ و سالار جنگ میں حکیم ولی گیلانی کی دو طبی تالیفات مخطوطہ شکل میں ہمیں دستیاب ہوئی ہیں۔ ہم انہیں کی روشنی میں مؤلف کا کچھ سرسری حال اور اس دَور کی طبی ترقی و سرپرستی کا ایک خاکہ پیش کرتے ہیں۔

حکیم ولی گیلانی کا خاندان طبابت پیشہ تھا۔ انہوں نے اپنے والد علاء الدین محمد اور اپنے چچا علاء الدین علی سے علمِ طب سیکھا۔ بچپن ہی سے علمی شغف تھا، فلسفہ و حکمت اور طب کی تحصیل میں شب و روز محنت کی اور زیادہ تر سلطان الحکماء علاء الدین علی سے مباحثِ قانون اور طب کے مشکل مسائل کی تعلیم حاصل کی۔[1] ہندوستان میں اُن کی آمد کس سنہ میں ہوئی، اس کا پتہ نہ چل سکا۔ انہوں نے طب میں تین کتابیں تالیف کی ہیں۔ (۱) تقویم الابدان، جو ابن جزلہ کی کتاب کا ترجمہ ہے (۲) رسالۂ حفظِ صحت اور (۳) تقویم الامراض۔ ان میں سے پہلی کتاب دستیاب نہیں ہوئی۔ مؤخر الذکر دونوں کتابیں نظر سے گزریں۔ یہ دونوں کتابیں برہان نظام شاہ سے منسوب ہیں۔ ممکن ہے کہ تقویم الابدان بھی اسی کی طرف منسوب ہو۔ اس انتساب کو دیکھ کر یہ یقین کیا جاسکتا ہے کہ مؤلف دربارِ شاہی سے وابستہ تھا اور شاہی طبیب تھا۔ طب کی تعلیم و ترویج اور حفظِ صحت کے اصول سے واقفیت کی اس دَور میں کس قدر اہمیت تھی اور بادشاہوں کے لیے علمِ طب کا جاننا اور قوانین حفظِ صحت سے آگاہ ہونا کس قدر ضروری تھا، یہ تمام امور مؤلف کے رسالۂ حفظِ صحت کے دیباچہ کے مطالعہ سے واضح ہوجاتے ہیں۔

۱۔ رسالۂ حفظِ صحت

قطر ۹ × ۷½ - حجم (اوراق) ۶۴ - سطور ۱۳ - خط شفیعہ
مکتوبہ ۱۲۲۶ھ - کاتب عبدالقادر
ابتدا: حمد بیحد و سپاس بیعد صانعے راکہ از امتزاج ارکان متضادہ الخ
خاتمہ: (مؤلف) لایق آنست کہ استعمال چیز دیگر نماید و ازیں جہت خط خطا بر حرف حکماء نکشد۔
(کاتب) تمت بالخیر ششم ذیقعدہ ۱۲۲۶ھ کاتب الحروف عبدالقادر
موجود: کتب خانۂ آصفیہ حیدر آباد

دیباچہ میں علمِ طب کی تعریف اور فضیلت بیان کرنے کے بعد دینی و دنیوی امور میں علمِ طب کی اہمیت و ضرورت پر روشنی ڈالی ہے اور صحتِ جسمانی پر جملہ امور کا کس طرح دار و مدار ہے، اس کو واضح کیا ہے:

علمِ طب دینی نقطۂ نظر سے

عبادات موقوف است بہ صحت عقل — عبادات کا انجام دینا ذہن و عقل کی

[1] ملاحظہ ہو دیباچہ رسالۂ حفظِ صحت و تقویم الامراض مخزونہ آصفیہ و سالار جنگ حیدر آباد

وصحت وعقل موقوف است بہ صحتِ بدنؒ	درستی پر موقوف ہے اور ذہن وعقل کی درستی
وصحت بدن موقوف است بر صحتِ قوا و	صحتِ بدن پر مبنی ہے۔ صحتِ بدن تمام اعضاً
آلات و صحت قوا و آلات موقوف است	و قویٰ کی صحت سے وابستہ ہے اور جملہ
بر رعایت قوانینِ طبّی در رعایت قوانین طبّی	اعضاء و قویٰ کی صحت قوانینِ طبّی پر منحصر اور طبّی
موقوف است بر دانستن علمِ طب۔	قوانین کا دار و مدار علمِ طب کے جاننے پر ہے۔

دنیوی امور کے لحاظ سے طب کی اہمیت

اما در دنیا شک نیست کہ تدبیر و تصرف	دنیوی امور کے لحاظ سے طب کی قدر و اہمیت
در مصالح ملک و قوانین دولت و آداب	میں کوئی شبہ نہیں۔ کیونکہ حکومت کے کاموں کی دیکھ
خسروی و مراسم ذمت و تمہید قواعدِ عدل	بھال، آئین و دستور کا وضع و نفاذ، شاہی مراسم
و انصاف و اطفائے نایرہ ظلم و اعتساف	و آداب کی بجا آوری عدل و انصاف کے قوانین کا عام
و ترتیب خیل و حشم و سامانِ لشکری و حزم	کرنا، ظلم و استبداد کی آگ بجھانا، ملک کی دفاعی
ہمہ موقوف است بر معرفت طب۔ زیرا کہ	ضرورتوں کی تکمیل، فوج اور لشکر کی تیاری وغیرہ
ایں امور ہیچ یک بر صحت نفس ملتمس	یہ تمام امور علمِ طب کے جاننے پر موقوف ہیں، کیونکہ ان
میگردد و صحت نفس چنانکہ معلوم	میں سے ہر چیز صحتِ نفس کے بغیر سرزد نہیں ہو سکتی
شد بمعرفت طب صورت نہ بندد	اور صحتِ نفس جیسا کہ اوپر کے بیان سے واضح ہو گیا
	علمِ طب کے بغیر پوری نہیں ہوتی۔

بادشاہوں کو قوانینِ طب سے واقف ہونا ضروری ہے

اسی بنا پر کہا گیا ہے کہ "الطب للملوك" طب بادشاہوں کو سیکھنا چاہیے، جیسا کہ اس مقولہ میں لام تخصیص سے عیاں ہو رہا ہے۔ یہ امر اس لیے ضروری ہے کہ ملک اور رعایا کا انتظام، مذہبی و سیاسی امور کا انجام دینا بادشاہوں کے اقتدار میں ہوتا ہے۔ اس لیے ان کو اپنے مزاج کی اصلاح و فساد کے اسباب سے بھی آگاہ ہونا ضروری ہے۔ اس میں بڑی مصلحت یہ ہے کہ اگر وہ اس علم سے واقف نہ ہوں تو ممکن ہے کہ کسی مرضِ ناگہانی کا شکار ہو جائیں اور اس وقت کوئی طبیب حاذق موجود نہ ہو، وہ اس عارضہ کی وجہ سے ملک اور رعایا کی دیکھ بھال نہ کر سکیں اور ملکی انتظامات میں خلل و فساد رونما ہو جائے۔ اگر طبیب حاذق موجود ہو تو اس عارضہ کو دفع کرنے کے لیے بہر حال طبیب کا حکم ماننا ضروری ہوگا، لیکن جو مزاج فرماں روائی و جہاں بانی کا عادی ہو چکا ہو، وہ کسی طبیب کا مطیع و فرمانبردار ہونا کیسے گوارا کرے گا۔ یہی وجہ ہے کہ بادشاہوں کے مزاج میں اطباء کی تدبیر و چارہ گری چنداں کارگر نہیں ہے، اسی لیے بڑے بڑے بادشاہوں اور حاکموں کے لیے ضروری ہے کہ کم از کم حفظِ صحت کے علم سے آگاہ ہوں اور قوانینِ صحت پر عمل پیرا ہوں، تاکہ وہ ہمیشہ صحت مند رہیں اور دنیا کے امور کی تنظیم و اصلاح کا کام بخوبی انجام دیتے رہیں۔

ترتیب رسالہ

پیشِ نظر رسالہ ایک مقدمہ، چھ فصلوں اور ایک خاتمہ پر مشتمل ہے:

فصل ۴۔۵۔۶ قابلِ مطالعہ ہیں۔ فصل ۴ میں چار انتباہات ہیں۔ انتباہ اول میں یہ بیان ہے کہ آدمی کو نیند اور بیداری کی حاجت کیوں ہے۔ انتباہِ دوم میں نیند اور بیداری کے فائدوں میں۔ انتباہِ سوم میں خرابِ بیداری کی تدبیریں۔ انتباہِ چہارم میں خواب و بیداری کی حالت سے مزاج کے حالات معلوم کرنے کی تفصیل ہے۔ فصل ۵ میں نفسانی اغراض اور اُن کے فوائد و نقصانات پر دلچسپ طریقہ سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ فصل ۶ میں استفراغ و احتباس کے تحت حمام کے طریقے، اس کے اقسام و فوائد اور جنسی ملاپ کے طریقے اور اس کی تدابیر کو دلنشین انداز میں پیش کیا گیا ہے۔

۲۔ تقویم الامراض

قطر ½۱۵ × ½۹۔ حجم (اوراق) ۴۶۔ سطور ۲۰ تا ۲۲۔ خط معمولی۔
مکتوبہ ۱۱۹۱ھ۔ کاتب الہ یار۔
ابتدا: رَبِّ اشرح لی صدری ویسّرلی امری الخ
خاتمہ: (مولف) وارد راربوں مرعی دارند کہ نافع بود
(کاتب) تم بالخیر پانزدہم محرم الحرام روز دوشنبہ ۱۱۹۱ھ بید
حقیر الہ یار ابن شیخ اللہ یار
موجود: کتب خانہ سالار جنگ حیدر آباد

مولف نے دیباچہ میں سبب تالیف یہ بیان کیا ہے کہ رسالہ حفظ صحت اور

تقویم الابدان سے فراغت حاصل کرنے کے بعد ارادہ ہوا کہ ایک تیسری کتاب تقویم الامراض اس نہج پر ترتیب دی جائے کہ جس سے امراض کے معلوم کرنے اور ان کے معالجات میں آسانی پیدا ہو جائے۔ کتاب کا حجم کم سے کم ہو اور اس سے زیادہ سے زیادہ نفع حاصل ہو، کیونکہ خاص و عام امراض کے معالجات میں قدماء و متاخرین اطباء و حکماء کی بے شمار تصانیف موجود ہیں۔ اس کے باوجود کوئی ایسی کتاب نظر سے نہ گزری کہ جس سے معالجات کے متعلق مفصل معلومات بدرجۂ اتم حاصل ہو جائیں اور پڑھنے والے دیگر کتابوں سے بے نیاز ہو جائیں، معالجات کے باب میں معالجین کو عموماً اور مبتدیوں کو خصوصاً متقدمین ومتاخرین کی کتابوں سے استفادہ کی حاجت درپیش نہ ہو، کیونکہ ہر طبیب میں اتنی استطاعت نہیں ہوتی کہ ہر مرض کے باب میں مختلف کتابوں کا مطالعہ کرے۔

طبیب فاضل و حکیم دانا دلی یحییٰ بن عیسیٰ بن علی ابن جزلہ کی تصنیفات اکثر مولف کے زیرِ مطالعہ رہا کرتی تھیں۔ مولف کا اور دوسرے اکابرینِ فن اور خود اُن کے والد و اُستاد کا یہ عقیدہ تھا کہ ابنِ جزلہ کی تصانیف کے مطالعہ سے طب کے بہت سے پیچیدہ اور دشوار گزار مسائل حل اور پوشیدہ راز افشا ہو جاتے ہیں۔ مولف نے طبیب موصوف کا تتبع کرتے ہوئے فارسی زبان میں جداول کی شکل میں امراض کی تشریح اور اُن کے معالجات لکھے ہیں۔

مولف نے اپنے اس بیان میں متقدمین ومتاخرین اطباء کی جن کتابوں کی طرف اشارہ کیا ہے، اُن کی وضاحت طبی معلومات میں اضافہ کا باعث ہوگی۔ امراض کو تقویم کے انداز پر ترتیب دینے کا طریقہ سب سے پہلے عرب اطباء میں ابن ماسویہ (المتوفی ۲۴۳ھ) نے ایجاد کیا اور اس نہج پر اپنی "کتاب المشجر" تالیف کی (ملاحظہ ہو کتب خانہ بانکی پور، پٹنہ)۔ اس کے بعد ابن بطلان (المتوفی ۴۶۶ھ) نے حفظِ صحت کے اصول پر اسباب ستہ ضروریہ ماکولات و مشروبات وغیرہ کی تفصیل جداول کی شکل میں پیش کی اور اس بارے میں ایک کتاب تقویم الصحۃ لکھی (ملاحظہ ہو کتب خانہ سالارجنگ، آصفیہ، رامپور)۔ ابن جزلہ (المتوفی ۴۹۳ھ) نے اس فن کو مزید ترقی دی اور بامِ عروج پر پہنچا دیا اور متقدمین و معاصرین پر سبقت لے گیا۔ اس کی کتاب تقویم الابدان، امراض کی مختصر تشریح، اسباب، علامات اور معالجات پر شہرۂ آفاق حیثیت رکھتی ہے (ملاحظہ ہو کتب خانہ آصفیہ، سالارجنگ۔ رام پور و پٹنہ)۔ اس کے بعد اسی نقشہ پر ادویہ کے افعال و خواص وغیرہ پر کتابیں لکھی گئیں جن میں ساتویں صدی ہجری کے طبیب ابوالفضل الحسین بن ابراہیم التفلیسی کی کتاب "تقویم الادویہ" مشہور ہے (ملاحظہ ہو کتب خانہ رام پور و سالارجنگ)۔ ایران کے ایک نامور اور شہرۂ آفاق طبیب اسمٰعیل بن حسین جرجانی نے نہ صرف امراض اور ادویہ کو تقویمی انداز پر مرتب کیا، بلکہ کلیات کے مباحث نبض، قارورہ، براز، تشریح و منافع الاعضاء کو بھی جداول کے رنگ میں مدوّن کر دیا اور "زبدۃ الطب" کے نام سے ایک مبسوط کتاب لکھی (ملاحظہ ہو کتب خانہ آصفیہ، سالارجنگ۔ رامپور۔ پٹنہ)۔

ان کتابوں کے علاوہ اس فن پر حسب ذیل کتابیں موجود ہیں:

زبدۃ الطبیہ۔ امین الدولہ ابوالفرج یعقوب بن اسحٰق (رام پور)

مغنی الطب۔ ابوالحسن سعید بن ھبۃ اللہ بن الحسین المتوفی ۴۹۵ھ (آصفیہ)

تقویم الادویہ۔ محمد بن علی الطبیب الاسفرائنی (رام پور)

الفتح فی التداوی فی جمیع الامراض والشکاوی۔ شیخ ابراہیم بن ابی سعید الطبیب المشہور بابن العلافی (رام پور و سالارجنگ)

شافی الاوجاع۔ حبیب الدین نورالدین طبیب (آصفیہ)

رسالہ طب۔ (مجدول) (سالارجنگ)

تذکرۃ العلاج۔ محمد مومن ابن محمد حسین النخعی الاشتیانی (سالارجنگ)

ترتیب کتاب

ہر ورق پر بارہ خانے بنائے گئے ہیں (۱) پہلے خانہ میں امراض کے نام درج ہیں۔ بعد کے چاروں خانوں میں (۲) امزجہ (۳) اسنان (۴) فصول (۵) ممالک، جن میں مذکورہ امراض شدید و عام ہوتے ہیں (۶) انجامِ مرض (صحت یا خطرہ) (۷) سببِ مرض (۸) علامتِ مرض (۹) نوعیتِ استفراغ۔ (۱۰) بہترین اور شاہانہ ادویہ کے ذریعہ علاج (علاج امراء و سلاطین) (۱۱) ارزاں اور سہل الحصول ادویہ کے ذریعہ مرض کا تدارک (علاج غرباء و مساکین (۱۲) علاج بالغذا درج ہیں۔

حفظِ صحت

اسلام میں حفظِ صحت کے پہلو

شرقی خالدی بھوپال

انسان کی پیدائش سے لے کر موت تک کا جو زمانہ ہے، اُسے "زندگی" کہتے ہیں اور زندگی کو آرام و اطمینان سے پورا کرنا بغیر حفاظتِ صحت غیر ممکن ہے۔ ایک صحت مند جسم ہی لذاتِ دنیوی سے لُطف اندوز اور عبادات کے کیف و سرور سے بہرہ مند ہو سکتا ہے۔ حضور نبی کریمؐ نے زندگی اور صحت مندی کے واضح اصول ارشاد فرمائے ہیں۔ سرورِ عالمؐ کا ارشاد ہے:

کسی بندے کے قدم نہیں ہٹ سکتے، جب تک اس سے یہ سوال نہ ہولیں:

۱۔ عمر کس طرح اور کیوں کر پوری کی؟

۲۔ مال کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا؟

۳۔ علم سے کیا کام لیا؟

۴۔ جسم کس میں گھلایا؟ (ترمذی)

گویا شریعت نے حفظِ صحت اور عافیت و تن دُرستی قائم رکھنے کو معیشت کا جزوِ اعظم قرار دیا ہے اور ان کو دین میں داخل فرما کر اُن پر باز پرس ہونے کے متعلق بھی ارشاد فرمایا گیا ہے، اس لیے اگر کوئی اپنی صحت قائم رکھنے میں تساہل کرے تو وہ مجرم ہے اور ارشادِ نبوی سے بھی اعراض کرتا ہے۔

دوا اور علاج کی ضرورت اس وقت درپیش ہوتی ہے، جب کہ صحت میں کسی قسم کا فتور پیدا ہو چکا ہو اور صحت میں خرابی و فتور پیدا ہونے کا بیشتر سبب ہماری اپنی غفلت اور بد پرہیزی ہے۔ اسلام نے سب سے پہلے اسی بنیادی بات کو پیش کیا ہے اور ہر اُس نجس چیز سے بچنے کی تاکید کی ہے جس سے جسم یا رُوح متاثر ہو، چناں چہ مَیل کچیل کو تو سب ہی بُرا سمجھتے ہیں اور نجس جانتے ہیں، شریعت نے شراب کو بھی نجس فرمایا، "رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ"، تاکہ رُوح بھی گندہ نہ ہو اور جسم و رُوح دونوں صحت مند رہیں۔ سرورِ عالمؐ کا ارشاد یوں ہے:

"الاسلام نظیف فتنظفوا"۔ اسلام نظیف و پاک ہے، تم بھی صفائی و نظافت اختیار کرو۔ بالعموم جتنے جراثیم ہیں وہ میل کچیل سے اور غلاظت میں پرورش پاتے ہیں، چناں چہ ارشاد ہوا، اِنَّ اللّٰہ تبارک و تعالیٰ یبغض الوسخ والشعث۔ (اللہ تعالیٰ کو میل کچیل ناگوار ہے) صفائی و پاکیزگی کے تدریجی عمل کا حکم اس طور سے مرحمت فرمایا:

اغسلوا ثیابکم وخذوا من شعورکم و تزینوا وتنظفوا (کنز)

اپنے کپڑے دھو کر صاف کرو، بال کٹاؤ، زینت اور صفائی اختیار کرو۔

احسنوا لباسکم و اصلحوا رحالکم حتیٰ تکونوا کانکم شامۃ فی الناس۔ (جامع صغیر صحیح بحوالہ مستدرک)

اپنے لباس کو صاف رکھو اور اپنے مکانوں کو ستھرا اور پاکیزہ بناؤ، تاکہ تم لوگوں میں خوشبو والے اور بھلے معلوم ہو۔

گویا جسم و روح کی صفائی، لباس و مکان کی صفائی اور خیالات کی پاکیزگی کی تاکید فرمادی، تاکہ ان لوازمات کی پابندی کے بعد جو قوم اُبھرے، وہ صالح، صحت مند اور دوسروں کے لیے مثال اور جاذبِ توجہ ہو۔

نماز کے لیے یہ قید ہے کہ جسم پاک ہو، لباس پاک ہو اور وہ جگہ بھی پاک ہو جہاں نماز پڑھی جائے۔ پھر وضو، جو نماز کی تیاری کے لیے بنیاد ہے، اس میں تمام ظاہری اعضا و جوارح کا اچھی طرح صاف و پاک کرلینا ضروری ہے، تاکہ کسل و تکان بھی رفع ہو جائے اور وہ ضروری مسامات بھی کھل جائیں، جو گرد و غبار کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں اور پسینہ جو بدن سے ان رطوباتِ فاسدہ کو نکالتا ہے، جس کو قادرِ مطلق نے خاص اسی واسطے رکھا ہے، ویسا کام نہیں کر سکتا جو اُن کے صاف رہنے کی حالت میں کر سکتا ہے۔ پھر ہر چند کہ ایک وضو سے کئی نمازیں ہو جاتی ہیں لیکن بایں ہمہ پانچوں اوقات پر تجدیدِ وضو کا کس حکمت سے حکم دیا ہے کہ:

من توضأ علی طھر کتب لہٗ عشر حسنات (ترمذی و ابن ماجہ)

یعنی جو وضو ہونے پر وضو کرے اس کی دس نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔ یہاں ترغیبِ ثواب کے علاوہ یہ امر بھی مقصود رہے کہ ایک وضو کے بعد ممکن ہے کہ چہرہ پر گرد و غبار کا اثر ہو گیا ہو۔ گویا صحتِ جسمانی کے لیے یہ بار بار کے وضو طاقت کے انجکشن ہیں، جو نہ صرف جسم کو صحت مند رکھتے ہیں، بلکہ رُوح میں بھی بالیدگی پیدا کرنے کا سبب ہوتے

ہیں۔ روحانی و جسمانی صحت کی برقراری کے لیے دوسرا نسخہ، جو اسلام نے تجویز کیا، وہ روزہ ہو، جو انسان کو اپنی عائد کردہ عادات کی غلامی سے چھڑا دیتا ہے۔ خواہشاتِ نفسانی پر غالب آنے کا طریقہ بتاتا ہے اور جسم کے رطوبات فاسدہ کو جلا کر تندرستی قائم کرتا ہے۔ ان ظاہری فوائد کے ساتھ ساتھ ضمنی طور پر وہ اخلاقی کمزوریوں کو بھی رفع کر دیتا ہے۔ بدزبانی، غیبت، فحش، حسد، نفاق، مکر و فریب، افترا و بہتان، ناشائستہ حرکات اور تمام جو اس ظاہر و باطن کو لغو و ناپسندیدہ باتوں سے محفوظ کرکے وہ جسم و رُوح کے پورے ڈھانچہ کو نظافت و تقدس اور صحت و صفا کے پانی سے دھو ڈالتا ہے۔ نماز روزہ تو خیر عبادات میں داخل ہیں، جہاں تک معاشرت اور ان معاشرتی اصولوں کا تعلق ہے، جو صحت سے متعلق ہیں، جیسے آدابِ قضائے حاجت، پانی، غذا، لباس، سونا، غسل، مکان اور راستوں کی صفائی ان سب کے لیے علیحدہ علیحدہ تاکیدی احکام ہیں۔ علاج اور بیماری سے متعلق حضورِ انور کا ارشاد ہے:

عن اسامہ بن شریکؓ قال قالوا یا رسول اللہ افنتداوی قال نعم یا عباد اللہ تداووا فان اللہ لم یضع داء الا وضع لہ شفاء غیر داء واحد الہرم (مسند امام احمد)

اسامہ بن شریکؓ کہتے ہیں کہ صحابہؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ! کیا ہم دوا کریں؟" فرمایا اے اللہ کے بندو! علاج کرو، کیوں کہ اللہ نے ہر مرض کی دوا رکھی ہے، سوائے ایک مرض کے، جو موت ہے۔"

دوسری جگہ ارشاد ہے:

"ما جعل اللہ داءً الا جعل لہ دواء"

اللہ نے جو مرض بھی پیدا کیا اس کے ساتھ اس کا علاج بھی پیدا کیا۔

اب ہمارا فرض ہے کہ ہم اس علاج کا تجسس کریں۔ اسی تجسس کی بنیاد پر طب کا وجود عمل میں آیا ہے۔ علاج کے لیے کسی تجربہ کار معالج کو منتخب کرنے کا حکم ہے۔ ہر کس و ناکس کا علاج کرنا شرعاً ممنوع ہے۔ چنانچہ ارشاد ہے کہ "جس نے علاج کیا اور اس سے پہلے نہ کیا تھا، بس وہی ضامن ہے" یعنی اگر اس کے عطائی علاج سے ہلاکت و نقصان ہو تو وہ ذمہ دار ہے۔

علاج کے لیے تمام مسکرات اور حرام چیزوں کو ممنوع قرار دے دیا اور پرہیز کی تاکید فرمادی، تاکہ دورانِ علاج میں بدپرہیزی کرکے مرض کو نہ بڑھا لیا جائے۔ کھانے پینے اور لگانے کی دواؤں کے سلسلہ میں متعدد احکام اور مشورے ہیں۔ ان سے ہٹ کر بدن کی اصلاح کے لیے آپ نے آپریشن کو نہایت مفید خیال فرمایا اور اپنے سامنے ایک صحابی کا آپریشن بھی کرایا۔ پھر یہی نہیں کہ صرف گھر کے متعلقین کو تیمارداری کے لیے مکلف کیا گیا ہو، بلکہ عام مسلمانوں کو ہدایت جاری فرمادی کہ جو مریض ہو اس کی عیادت کی جائے۔ چنانچہ مریض کی عیادت کے وجوب میں بخاری میں روایت موجود ہے۔

اس مضمون میں اتنی گنجائش نہیں کہ ہم طبِ نبوی کو تفصیل سے بیان کریں۔ یہاں تو مختصراً یہ ظاہر کرنا تھا کہ حضورؐ سرورِ کائنات نے جو خود روحانی و جسمانی حکیم تھے، عام لوگوں کو اپنی صحت کی بقا کے لیے اور تن درستی کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کے لیے کس حد تک تاکید فرمائی ہے۔



البیرونی کی غیر مطبوعہ کتاب "کتاب الصعیدنہ فی الطب[1]" کا ایک باب

جارج سارٹن لکھتا ہے کہ "ابوریحان محمد ابن احمد البیرونی حکمائے اسلام میں نہایت بلند پایہ رکھتا ہے، بلکہ اس کا مقام حکمائے عالم کی صفِ اول میں ہے۔ وہ عالمِ طبیعات، جغرافیہ داں، مورخ اور ماہرِ لسانیات ہونے کے علاوہ ایک ممتاز ہیئت داں، ماہرِ علم التواریخ اور ریاضی داں بھی تھا۔ وہ ۳۶۲ھ (مطابق ۹۷۳ء) میں خوارزم (موجودہ خیوہ ترکستان) میں پیدا ہوا اور مختلف مسلمان حکمرانوں کے دربار سے وابستہ رہا، جہاں اُس نے اپنی ابتدائی تصنیف خاص کر "تحقیقاتِ بیرونی در تواریخ اقوامِ مشرق" مرتب کی۔ اس کے بعد ۴۰۸ھ (مطابق ۱۰۱۷ء) میں وہ سلطان محمود غزنوی کے ہاتھوں اسیر ہو کر غزنی پہنچا اور محمودی دربار میں داخل ہو گیا۔ محمود کے ہندوستان پر حملوں میں وہ اس کے ہمراہ آتا جاتا رہا اور اس کی مشہور کتاب "تحقیق ما للہند" اسی سیر و سیاحت اور ہندوستان کے گہرے مشاہدہ کی یادگار ہے، جو سلطان محمود کی وفات کے بعد ۴۲۱ھ (مطابق ۱۰۳۰ء) میں شائع ہوئی۔

سلطان محمود کے جانشین سلطان مسعود کے عہدِ حکومت میں البیرونی نے ریاضیات اور ہیئت پر اپنی معرکۃ الآرا کتاب "قانونِ مسعودی" شائع کی۔ سلطان مسعود کے بعد غزنوی تخت پر سلطان مودود رونق افروز ہوا۔ اس کے زمانہ میں البیرونی نے جوتش اور علم نجوم کی مشہور کتاب "کتاب التفہیم" اور ایک اور کتاب "کتاب الجماہر" لکھی۔ کتاب الجماہر حیدرآباد دکن سے شائع بھی ہو چکی ہے۔ البیرونی کی ایک اور گمنام تصنیف کا ذکر ابن ابی اُصیبعہ نے کیا ہے، جس کا ایک نامکمل قلمی نسخہ استنبول کے پروفیسر زکی ولیدی کو بروسا (اناطولیہ) کے ایک کتب خانہ میں ملا تھا۔ اس کا نام "کتاب الصیدنا" یا "الصیدنہ فی الطب" ہے، جس کا صرف یہی ایک نادر اور نامکمل نسخہ اور ادھورا فارسی ترجمہ موجود ہے۔ اس کے مقدمہ میں خود البیرونی نے یہ واضح کر دیا ہے کہ یہ کتاب اس نے ایک طبیب کی مدد سے لکھی تھی۔ البیرونی کی عمر اس وقت اسّی سال کی تھی اور وہ اس کتاب کو ادھورا ہی چھوڑ گیا۔

ذیل میں "میٹھا تیلیا" کے موضوع پر اسی کتاب کے ایک مختصر مقالہ کا ترجمہ پیش کیا جاتا ہے، جس سے ہندوستان کے بارے میں البیرونی کی وسیع معلومات کا سراغ ملتا ہے۔ مفردات میں سے صرف ایک "میٹھے تیلیے" ہی کے بارے میں البیرونی کی تحقیقات کا دوسری عربی اور فارسی تصانیف سے موازنہ کرنے سے البیرونی اور دیگر مصنفوں کے تبحرِ علمی کا فرق ظاہر ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کی اس تصنیف میں بھی وہی وضاحت، ذہانت، طبّاعی، معلومات کی فراوانی، علومِ طبیعی اور السنہ پر قدرت موجود ہے جو اس کی دیگر کتابوں کا امتیازی وصف ہے۔ (مترجم)

میٹھا تیلیا (اکونائٹ[2]) کو طب میں بیش کہتے ہیں۔ یہ ہندوستان میں کشمیر کے پہاڑوں میں پیدا ہوتا ہے۔ جس سلسلۂ کوہ میں یہ اُگتا ہے، اس کا نام "شنکر نستنجان" ہے، جو "کارناوا" کی سرحد پر واقع ہے اور کشمیر کے پایۂ تخت آدیشتان سے اسّی میل کے فاصلہ اور تین میل کی بلندی پر ہے۔

میٹھے تیلیے کی مہلک خوراک نصف مثقال (سوا دو ماشہ) ہے۔ کتابوں میں لکھا ہے کہ قازیں (جنھیں ہندی زبان میں "ہمن" اور کشمیری زبان میں "سوہان" کہتے ہیں) اسے کھا کھا کر موٹی ہوتی ہیں۔

ہوبائیش لکھتا ہے کہ "ایک قسم کے چوہے اور بٹیریں (جن کو سلوا کہتے ہیں) اسے کھاتی ہیں" لیکن غالباً ہوبائیش کی مراد کسی اور چیز سے ہے، جسے اس نے میٹھے تیلیے یا اکونائٹ کا نام دے دیا ہے، کیونکہ میٹھا تیلیا یا اکونائٹ، سعد[3] (کوفی) سے مشابہ ہوتا ہے۔

ہندوؤں کی طبقاتی تقسیم کی طرح میٹھے تیلیے کی چار قسمیں ہیں:

کلدار، منکن، شرنک اور بلاہل۔

سبز رنگ کی بیش کا نام "کلدار" ہے۔ یہ ویش کا مرتبہ رکھتا ہے۔ "منکن"، جسے میٹھے تیلیے کی نوع میں شودروں کا درجہ حاصل ہے، سیاہ رنگ کا ہوتا ہے۔ "شرنک" جو برہمنوں کی ہم پلّہ ہے، سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ چوتھی قسم "بلاہل" جو کشتری یا ذات کے مماثل ہے، زرد رنگ کی ہوتی ہے۔

کہتے ہیں کہ ایک جَو برابر "کالاکوٹ" میٹھا تیلیا، جو سیاہ اور سخت ہوتا ہے اور جس کے بیچ میں ایک سفید دھبہ اور تین نوک ہوتی ہیں، فی الفور ہلاک کر دینے کے لیے کافی ہے۔

---

[1] اصل کتاب عربی میں تھی۔ البیرونی نے اس کا خود فارسی میں ترجمہ کیا ہے، جسے آقائی ہمائی نے مرتب کر کے ایران سے شائع کیا ہے۔ اس کے اقتباسات ملک الشعراء بہار نے اپنی کتاب "سبک شناسی" جلد دوم میں نقل کیے ہیں۔

[2] انگریزی اردو ڈکشنری مرتبہ ڈاکٹر عبدالحق میں اکونائٹ کے معنی جدوار دیے ہیں، لیکن یہ غلط ہے۔ بظاہر اس اشتباہ کی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ دونوں ایک دوسرے کے مشابہ اور ہم شکل ہوتے ہیں، لیکن جدوار کا مزا تلخ ہوتا ہے اور اکونائٹ (میٹھا تیلیا) کا مزا میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جدوار زہر نہیں ہے اور میٹھا تیلیا ایک زبردست زہر ہے۔

[3] مقالہ کے انگریزی ترجمہ میں لفظ " Galingale " استعمال ہوا ہے۔ ڈاکٹر عبدالحق کی ڈکشنری نے اس کا ترجمہ خولنجان دیا ہے، لیکن البیرونی کی مراد سعد کوفی سے ہے۔ صاحبِ غیاث اللغات خولنجان کے معنی میں لکھتے ہیں "بیخ برگ تنبول است کہ بہندی کلیجن گویند" سعد کو ہندی میں ناگر موتھ کہتے ہیں۔ خولنجان اور سعد کوفی قوتِ باہ کی مخصوص دوائیں ہیں۔ چنانچہ شیخ بوعلی ابن سینا نے اپنے "نرگسی قطعہ" والے قصیدہ میں اور ادویہ کے ساتھ سعد کا نام بھی گنایا ہے ؎

زنار جیل و شقاقل زقرنفل و بہمن — بزنجبیل و بفلفل نکو فرو ریزد

نہ خولنجان دستقنقور و مغز چلغوزہ — بہ سعد و سنبل و مغزِ چلغوزہ آمیزد

(باقی حاشیہ اگلے صفحہ پر دیکھیے)

کہا جاتا ہے کہ "شرنگ" میٹھے تیلیے کی ایک دانق[1] کی مقدار مہلک ثابت ہوتی ہے بشیریں ذائقہ اور سخت بیش جو سرخی مائل تہوں سے بنا ہو، دو دانق کی مقدار میں زہر ہلاہل کا کام دیتا ہے۔ "ہلاہل" میٹھا تیلیا سیاہی مائل سفید یا سفیدی مائل سیاہ اور سخت ہوتا ہے۔ اس کے وسط میں سفید حصہ ہوتا ہو جس کے گرد سیاہ حلقہ ہوتا ہے۔ "منکن" میٹھا تیلیا سفیدی اور زردی کے درمیان ہوتا ہے۔ نصف درہم (پونے دو ماشہ) کی مقدار جان کی ہلاکت کے لیے کافی ہو۔

میٹھے تیلیے کی ایک قسم جندل[2] ایک دانق (چھ رتی) کی مقدار میں مہلک ہے۔

قسطا ابن لوقا کا کہنا ہو کہ "یہ تمام زہروں سے زیادہ مہلک ہے، یہاں تک کہ کبھی کبھی اس کی مہک یا خوشبو ہی سے انسان چکرا کر گر جاتا ہو۔ اگر تیر کی نوک اس کے تازہ رس میں ڈبو لی جائے تو جاندار کی ہلاکت کے لیے کافی ہے۔ یہ تین رنگوں کا ہوتا ہے اور تینوں یکساں طور پر مہلک ہوتے ہیں۔ ہلاکت آفرینی میں سب سے پہلا نمبر "شرنک" کا ہے جو سب سے زیادہ شدید اور تیز ہے۔ یہ اختلاج پیدا کرکے فوراً ہلاک کر دیتا ہے۔ دوسرے نمبر پر وہ قسم ہے، جو سنبل الطیب (بالچھڑ) کی شاخوں سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کی لکڑی ہے، جو چھوٹی انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہو اور جس پر سفید ابرق کے سفوف کے مانند چمکیلی چتیاں پڑی ہوتی ہیں۔ تیسری قسم سنبل الطیب میں پائی جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی لکڑی ہے، جو ایک انگل موٹی ہوتی ہو۔ یہ قصب فارسی کے مانند ہوتی ہے اور اس میں گرہیں پڑی ہوتی ہیں۔ بہرکیف بیش یا میٹھے تیلیے کا سنبل الطیب سے کوئی واسطہ نہیں ہے۔ یہ میٹھے تیلیے سے الگ ہے، اس میں سمیت بالکل نہیں ہوتی۔

بشیر السجزی لکھتا ہے "میٹھا تیلیا پانچ قسم کا ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ مہلک قسم الہلہل ہے جو خام عنبر کے مشابہ ہوتا ہے اور بالچھڑ میں پایا جاتا ہے۔ کبھی کبھی تو اس کے سونگھنے ہی سے موت واقع ہو جاتی ہو اور کسی قسم کا تریاق مؤثر نہیں ثابت ہوتا۔ بالچھڑ سے نکلا ہوا میٹھا تیلیا زیادہ تر چھپا اور سفید و سیاہ چتی دار ہوتا ہے۔

ابن سندوبیہ میٹھے تیلیے کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے، "کالاکوٹ" تیلیا، شعد (کونی) سے ملتا جلتا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس سے موت جلد واقع ہوتی ہے۔ نیزوں، برچھوں اور بھالوں کی ہلاکت آفرینی بڑھانے کے لیے ان پر کالاکوٹ مل دیتے ہیں، لیکن ممالکِ اسلامیہ میں یہ نہیں پایا جاتا۔ میٹھے تیلیے کی وہ قسم جس سے مسموم لباس اور کپڑے بنائے جاتے ہیں "کلکل" کہلاتی ہے۔ ان پارچوں کو درزی انگشتانے پہن کر سیتا ہے۔"

بعض اہلِ ہند نے بتایا کہ "ہلاہل" "ہلاہل" اور "کالاکوٹ" دونوں ایک ہی چیز ہیں۔

یہ سیاہ اکونائٹ (بیش) کی ایک قسم ہے۔ جس کا رنگ تانبے کے کسائے سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔

سب سے زیادہ بے ضرر "شرنک" میٹھے تیلیے کی ہے۔ یہ قصب فارسی سے مشابہ ہوتا ہو اور بیش یا اکونائٹ کی یہی قسم ہے جو عام طور پر دواءً استعمال ہوتی ہے۔ دوسری قسموں کا رنگ تدریجاً سفیدی سے دور ہو جاتا ہے اور ان کے زہر کی تیزی اور شدت بڑھتے بڑھتے "منکن" میٹھے تیلیے تک پہنچ جاتی ہے، جو سیاہ، کھُردرا اور سب سے زیادہ زہریلا اور تیز ہوتا ہے۔

بیش یا میٹھا تیلیا جتنا موٹے دَل کا، کم جوف والا اور کم کھُردرا ہوتا ہے، اتنا ہی تیز اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس دوا کے استعمال کا سب سے خراب وقت سورج نکلنے سے لے کر دوپہر تک ہے۔

"ہلاہل" کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ عربی قسط کے مشابہ ہوتا ہے، اس لیے اس میں قسط کے مزے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

میٹھے تیلیے کی ایک اور قسم ہو جو شعد (کونی) کے مانند ہوتی ہے۔ یہ کالی دھر نامی پہاڑ پر پیدا ہوتی ہے جو کشمیر کی سرحد پر دے ہند سے متصل واقع ہے۔

مفردات کا علم رکھنے والوں کا بیان ہو کہ قسط عربی کی قسم "مالادش" اور "کرواۂ" میں بھی کچھ میٹھا تیلیا پایا جاتا ہے جو پانی میں گلا کر اور پھر رسب کی شکل میں تبدیل کرکے حاصل کیا جاتا ہو۔

تبصرہ

ہندوستانی میٹھے تیلیے کی جڑ کا عربی و فارسی نام "بیش" ہے، جو سنسکرت لفظ "وِش" کا معرب ہے، جس کے معنی زہر کے ہیں۔ سنسکرت زبان کے طبی مصنفین نے نو طرح کے تیز و مہلک اور شدید زہروں کا ذکر کیا ہے، جن میں سے اکثر بظاہر میٹھے تیلیے ہی کی قسمیں معلوم ہوتی ہیں۔ (۱)

"بھاوا پرکاسا" (بھاؤ پرکاش) میں (۲) (دتا (صفحہ ۷، ۹۷) کے لکھنے کے مطابق بہت سے ایسے نام ملتے ہیں، جن کا ذکر البیرونی نے کیا ہے۔ مثلاً سرنگی (شرنگ)، کالا کوتا (کالاکٹ)، ہلاہلہ (ہلاہل)، یا برہمپتر، لیکن باوجود تلاش و جستجو کے کسی ایسے ماخذ کا پتہ نہیں چلتا، جس سے البیرونی کے اس عجیب و غریب دعوے[3] کی تصدیق ہو سکے کہ عہدِ قدیم میں ہندوؤں نے ذات پات کی تقسیم بندی کی طرح "وِش" (زہر) میں بھی اسی مناسبت سے چار طبقے قائم کیے تھے۔ البیرونی نے مثلاً کو متوسط طبقہ "ویش" کے مماثل بتایا ہے۔ "منکن" کو "شدر" بتایا ہے، یعنی سب سے نیچی ذات والا۔ اسی طرح "شرنک" کو برہمن کے برابر بتایا ہے یعنی سب سے اونچی ذات والا۔ "ہلاہل" کو جنگ جو "کشتریہ" کے مماثل بتایا ہے۔

یونانی میٹھا تیلیا اور ہندی میٹھا تیلیا، دونوں ایک چیز نہیں ہیں، بلکہ وہ فرنگی اکونائٹم نیپلیس ایل "جیسا ہوتا ہے اور ہندی میٹھے تیلیے کی ان قسموں سے بہت کم مؤثر ہوتا ہے، جنھیں قدیم اہلِ ہند، ایرانی اور عرب جانتے اور استعمال کرتے تھے، لیکن البیرونی کی بیان کردہ قسموں کا میٹھے تیلیے کی ان قسموں سے، جو آج کل ہندوستانی ادویہ کے بازاروں میں ملتی ہیں، ملانا اور تمیز کرنا ناممکن ہے۔ کرنل چوپڑا نے اپنی کتاب میں شقیقی اور دافع جنون جڑی بوٹیوں کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ کُل چوبیس قسم کے میٹھے تیلیے ہندوستان میں پائے جاتے ہیں، جس میں سے اکثر کوہ ہمالیہ کے نشیب میں (جو افغانستان سے لے کر نیپال، کشمیر، سکم، آسام اور برما تک پھیلا ہوا ہے) پیدا ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ زہریلی قسمیں جانوروں اور مجرموں کو سزا کے طور پر زہر دینے کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ دوسری قسمیں جو بطور دوا استعمال ہوتی ہیں، زیادہ تر خارجی علاج کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ اس کی جڑوں سے ضماد تیار کرکے اعصابی اور دیگر قسم کے درد کی جگہ پر لیپ کر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانسی، دمہ اور سانپ کے کاٹے میں کھلایا بھی جاتا ہے۔ قدیم

(بقیہ صفحہ ۹ کا حاشیہ) اسی طرح حکیم نعمت خاں عالی نے کامگار خاں کی شادی پر جو ہزلیہ قطعہ لکھا ہے، اس میں مقوی باہ ادویہ کا ایک نسخہ تجویز کیا ہے ؎

بداربچینی و بلیون و روغن پستہ — بقندِ صاف ہمہ ادویہ درآمیزد

ساخت زعونی زخولنجان و جوز و زنجبیل — فوری دوا رفلفل، شعد و قسط و بہمنین

مکمل قطعہ مع شرح غلام علی آزاد بلگرامی کی مشہور تالیف "خزانۂ عامرہ" میں درج ہے۔

[1] دانق ایک وزن ہے، جسے ہندی میں "دانگ" کہتے ہیں اور یہ چھ رتی کے برابر ہوتا ہے۔

[2] جندل "چنڈال" کا معرب ہے۔ انتہائی ردی ہونے کی وجہ سے اس نام سے موسوم کیا گیا ہے۔

[3] البیرونی کا یہ بیان کہ "میٹھے تیلیے کی تقسیم ہندوؤں کی طبقاتی تقسیم کے مطابق بھی کی گئی ہے" بالکل صحیح ہے۔ بھاؤ پرکاش نگھنٹو میں اس کی وضاحت موجود ہے۔

زمانہ میں جڑوں کو باریک پیس کر اس کو چپکنے والی لئی کی شکل میں تیار کر کے تیروں کے سرے پر لگا دیتے تھے، جیسا کہ خود البیرونی نے ذکر کیا ہے۔

ممکن ہے کہ سفید سنگ کا میٹھا تیلیا، جس کا ذکر البیرونی نے کیا ہے، وہی چیز ہو جو آج کل ایلوپیتھی میں اسٹیف (Stapf) کا بنایا ہوا اکونائٹم ڈینورہیزم Aconitum Deinorrhizum) اور اکونائٹم بیلفوری (Aconitum Balfourii) کہلاتا ہے۔ جس کی جڑیں بے لون اور تہیں سفید ہوتی ہیں۔ ایلوپیتھی میں مستعمل ایک نہایت زہریلا میٹھا تیلیا اسٹیف کا بنایا ہوا اکونائٹم کیسمینتھم (Aconitum Chasmantham) ہے۔ ہر کلیہ انہایت خوبصورت ہوتا ہے، جو ہمالیائی سلسلۂ کوہ میں چترال سے لے کر کشمیر تک پیدا ہوتا ہے۔ وال (Wall) کا بنایا ہوا اکونائٹم ہیٹیروفائلم (Aconitum Hetrophyllum) غیر زہریلی قسم کا میٹھا تیلیا ہے، جسے سنسکرت میں "اتاویشا" یعنی تریاق کہتے ہیں۔ غالباً میٹھے تیلیے کی یہی وہ قسم ہے، جسے ایک قسم کے چوہے اور سلوی کھاتے ہیں۔

البیرونی نے جن جغرافیائی مقامات کا ذکر کیا ہے، اس میں بعض تبدیلیاں ہو گئی ہیں۔ مثلاً ہمالیہ کی سب سے اونچی چوٹی کا نام۔ ممکن ہے یہ "گوری شنکر" ہو۔ "آدلیش ٹھان" کشمیر کا پرانا پایۂ تخت ہے۔ "کالی دھر" سلسلۂ کوہ ہندوکش کا پرانا نام ہے۔ "ویہ ہند" صوبۂ قندھار کا، جو اب افغانستان میں ہے، پرانا دارالحکومت تھا۔

قدیم مصنفین نے میٹھے تیلیے کی سمی کیفیات کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے، وہ نہایت مبالغہ آمیز ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی "ویش کنیا" یا "وش کنیا" کی کہانی ہے، جو ہندستان سے یورپ پہنچی۔ حال ہی میں امریکہ کے ایک طبی رسالہ[1] میں اس پر ایک مباحثہ بھی شائع ہوا ہے۔

سنسکرت کے مصنفین نے بھی "وش کنیا" (زہریلی دوشیزا) کو آلۂ موت کے طور پر استعمال کرنے کے عجیب و غریب طریقہ کا ذکر کیا ہے۔ یہ کہانی ہندوستان سے نکل کر فارسی اور عربی کی طبی تصانیف میں پہنچ گئی۔ اگرچہ سمیات پر سب سے پرانی کتاب "چانکیہ کی کتاب السموم" کے مترجم نے "وش کنیا" یا "بنت السم" کے باب کو قصداً حذف کر دیا ہے۔ اس کا بیان ہے کہ خلیفہ المامون کا، جس کے لیے اس نے کتاب السموم کا فارسی سے عربی میں ترجمہ کیا، حکم تھا کہ اس کتاب میں سے "وش کنیا" کا ذکر لازمی طور پر حذف کر دیا جائے، کیونکہ یہ ہندوؤں کی رسم ہے، جس کی ہمیں ضرورت نہیں، اس لیے کہ اس پر عمل کرنے سے ہزاروں بچوں کا خون کر کے ایک کی جان بچائی جاتی ہے، لہٰذا اس کہانی کو اس کتاب سے نکال دیا جائے۔ لیکن بعد کے مصنفین کے ہاں اس کا تذکرہ ملتا ہے۔ مثلاً القزوینی کی کتاب "عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات"[2] میں میٹھے تیلیے کے بارے میں لکھا ہے کہ "بیش ایک پودا ہے جو ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی نصف درم کی مقدار نہایت مہلک زہر ثابت ہوتی ہے۔ جو کوئی اسے پیتا ہے، اس کی آنکھیں باہر کو نکل پڑتی ہیں، ہونٹ اور زبان سوج جاتے ہیں اور مریض دوران سر اور غشی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جب ایک ہندوستانی بادشاہ اپنے حریف بادشاہ سے دغا کرنا چاہتا ہے تو وہ ایک لڑکی کو شیر خوارگی ہی کے زمانہ سے میٹھے تیلیے کا عادی بنا لیتا ہے۔ اس طرح کہ شروع میں اس کے گہوارے میں میٹھا تیلیا چھڑک دیا جاتا ہے اور پھر اس کے نہالچوں کو اس میں بسایا جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کے کپڑوں کو اس میں جذب کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ آہستہ آہستہ وہ لڑکی بلا کسی ضرر کے میٹھا تیلیا کھانے کی عادی ہو جاتی ہے۔ بڑی ہونے پر وہ لڑکی اس بادشاہ کے پاس تحائف کے ساتھ بھیجی جاتی ہے جس کے ساتھ دغا کرنی مقصود ہوتی ہے۔ اگر وہ اس لڑکی سے مباشرت کر لیتا ہے تو مر جاتا ہے۔

سلوی اور بیش موش اس کو بلاضرر کھاتے ہیں۔ بیش موش ایک جانور ہے، جس کی غذا ہی میٹھے تیلیے کی جڑ ہے۔

مذکورہ بالا امریکی طبی رسالہ کے مقالہ نگار کوتھے اور باستول نے بیان کیا ہے کہ "وش کنیا" کی کہانی کا ذکر قرونِ وسطیٰ میں لکھے ہوئے سکندرِ اعظم کے حالات میں بھی ملتا ہے اور یہ بھی کہ ایک بار اپنے استاد ارسطو کے طفیل میں اس کی جان بچ گئی، جب کہ وہ ایک ایسی دوشیزہ کے ساتھ دست درازی کرنے والا تھا۔

البیرونی نے زیرِ بحث کتاب "الصیدنہ" کے دیباچہ میں ایک حکایت بیان کی ہے: مسلمان حاذق اطبا کا ذکر کرنے کے بعد وہ لکھتا ہے: اہلِ ہند کی تصنیفات میں لکھا ہے کہ ان کے اطبا کے طبقہ میں ایک طبقہ "زہرمار" (یعنی زہر سے علاج کرنے والے) اطبا کا ہے۔ ان کتابوں میں ان کی ذاتی اور فنی خصوصیات بھی اسی طرح درج ہیں جس طرح دیگر امیروں، سوداگروں، تاجروں اور دوسری ذاتوں کے لوگوں کے حالات مذکور ہیں۔ ابھی تک میں ان "زہرمار" طبیبوں کا طریقۂ کار اور طرزِ علاج نہیں سمجھ سکا اور نہ میں نے اس قسم کے معالجوں کا کہیں اور ذکر سنا ہے، لیکن گردیز کے ایک امیر نے مجھے بتایا کہ اس کے باپ کو بواسیر کی شکایت تھی اور اس کی حالت بہت خراب ہو گئی تھی۔ اس نواح کے تمام طبیبوں نے مل کر اس کا علاج کرنا چاہا، لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی۔ اس کے بعد ایک ہندوستانی آیا۔ اس نے دعویٰ کیا کہ وہ اس مرض کے صحیح علاج سے واقف ہے۔ جب مریض نے دریافت کیا کہ اس کا کیا معاوضہ ہوگا؟ تو اس نے جواب دیا کہ میں ان "احمقوں" کی طرح لالچی نہیں ہوں۔ میں تو صرف تمہیں مشورہ دینے آیا ہوں۔ اگر تم میرے علاج سے صحت یاب ہو جاؤ تو تحفہ کی شکل میں انعام کا ہر وقت متوقع ہے۔ مریض نے دریافت کیا کہ تم میرا علاج کس طریقہ سے کروگے۔ بواسیر کے مسّوں کو کاٹ کر یا جلا کر؟ اس نے جواب دیا، "نہ میں تمہارے کپڑے کا دامن اٹھاؤں گا اور نہ میں تمہارا پاجامہ اتاروں گا۔ تمہیں صرف پیٹھ اور جسم پر سے کپڑا ہٹا دینا ہوگا۔" پھر اس نے پیٹھ اور گردہ کے کچھ اوپر کھال چھیل کر خون بہایا اور وہیں پر میٹھا تیلیا مسلا۔ اس کے ساتھ ہی کچھ جھاڑ پھونک کرتا جاتا تھا اور منتر بھی گنگناتا جاتا تھا۔ بعد میں اس نے کچھ میٹھا تیلیا کھانے کو بھی دیا، جس کے بعد مریض پر غشی طاری ہو گئی اور اس سے پہلے کہ چھلی ہوئی کھال پر کھرنڈ جم کر زخم مندمل ہو، اس نے یہ عمل کئی بار دہرایا۔ اس علاج سے بواسیر اچھی ہو گئی۔ مسّے بالکل غائب ہو گئے اور پھر ساری عمر یہ مرض لوٹ کر نہیں آیا۔ مریض نے اس کو بہت بڑا انعام دے کر رخصت کیا۔"

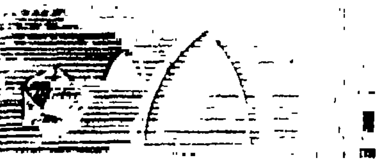
البیرونی مزید لکھتا ہے کہ "ہندوستانیوں کے پاس بہت سے طبی چٹکلے ہیں، جو Hippocrates سے ملتے جلتے ہیں۔ ان سے استفادہ بدلتے ہوئے حالات کی تاویل پر منحصر ہوتا ہے، جن سے وہ نہایت حیرت انگیز اور بھروسے کے قابل نتائج حاصل کرتے ہیں۔ اگر اس بارے میں اپنے تمام مشاہدات کو لکھوں تو ایک دفتر بن جائے گا۔"

ڈاکٹر میکس میرہاف لکھتا ہے کہ میں اپنی طبی معلومات کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ امیر گردیز بواسیر میں مبتلا تھا اور اس کے مسّوں میں شدید سوزش اور ورم تھا۔ ایسی حالت میں کسی تیز اور سوزش پیدا کرنے والی دوا مثلاً میٹھے تیلیے کے کھال پر ملنے سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

(مترجم: عبدالعلیم ہاشمی)

---

[1] ملاحظہ: ایل۔ کوتھے اور ٹی۔ باستول کا مقالہ "سم العشق" یعنی اکونائٹ مطبوعہ جریدہ تاریخ طب بالٹی مور جلد ۱۵ شمارہ اپریل ۱۹۴۴ء صفحہ ۴۴۰ - ۴۴۹
[2] اس کتاب کا فرانسیسی کی مختلف زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ انگریزی ترجمہ ایل۔ فری جیمی نے کیا ہے، جس کا نام "کوسموگرافی" ہے۔



غذائیات

نمک تاریخ کی روشنی میں

بلقیس جہاں بیگم کلکتہ

اگر آپ مُٹاپا دور کرنا چاہتے ہیں تو کم نمک کا استعمال کریں۔ یہ سبق اسکاٹ لینڈ کے دو ڈاکٹروں نے اپنے حالیہ تجربہ میں حاصل کیا اور جنہوں نے ایسی غذا کھائی جس میں نمک ایک اوسط آدمی کے مقابلہ میں سواں حصّہ تھا۔

ان ڈاکٹروں کے تجربہ کا ردِّ عمل یہ ہوا کہ دو ہفتوں کے اندر اُن کا وزن چودہ پونڈ کے لگ بھگ کم ہوگیا اور دونوں جسمانی اور دماغی طور پر نحیف اور کمزور ہوگئے اور ان لوگوں کے لیے نہ صرف چلنا پھرنا دشوار ہوگیا، بلکہ تھوڑے سے کام کاج کے بعد دم بھی گھٹنے لگتا۔ فوراً ہی ان دونوں نے حسبِ دستور اپنی غذاؤں کے ساتھ مناسب مقدار میں نمک کھانا شروع کیا اور اس کے بعد وہ دونوں پھر تن درست ہوگئے۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ برطانیہ میں ہر شخص چودہ پونڈ نمک سالانہ کھا جاتا ہے۔ برطانیہ کی نمک کی کانیں اور سمندر سالانہ دس لاکھ ٹن نمک پیدا کرتی ہیں۔

ساری دنیا کم از کم ۲ کروڑ ٹن نمک سالانہ پیدا کرتی ہے۔ تنہا امریکہ کو سال میں چالیس لاکھ ٹن نمک کھانے، غذاؤں کو محفوظ رکھنے اور آئس کریم جمانے کے لیے ضرورت پڑتی ہے۔

ایک سڑک جو خالص نمک سے بنی تھی، ایتھاکا (نیویارک) کے قصبہ اور فضائی اڈہ کے درمیان تعمیر کی گئی تھی۔ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ نمک سے بنی ہوئی سڑک زیادہ دنوں تک قائم رہتی ہے اور یہ کبھی گندی نہیں ہوتی اور نہ اتنی چکنی ہوتی ہے کہ چلنے والوں کا پیر پھسل جائے اور اس کی لاگت ایک عام سڑک کے مقابلہ میں ایک تہائی ہوتی ہے۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ سمندر میں نمک کی مقدار مسلسل بڑھتی رہتی ہے اور یہ بھی دعویٰ کیا جاتا ہے کہ سمندر میں کافی مقدار میں نمک موجود ہے، جو ساری زمین کو ۴۰۰ فٹ موٹی تہ تک ڈھانک سکتا ہے۔

اسپین میں ایک نمک کا پہاڑ کیٹالونیا (Catalonia) میں کارڈووا (Cardova) کے نزدیک ہے۔ پچاس برس پیشتر جب یہ ایک ہزار فٹ اونچا تھا تو پچاس کروڑ ٹن نمک کا اندازہ لگایا گیا تھا۔ اس وقت سے بہت سا نمک نکالا گیا، لیکن یہ اس وقت بھی ۵۰۰ فٹ اونچا ہے اور اس کا رقبہ تین میل ہے۔ اس نمک سے آس پاس کے رہنے والے لوگ کھلونے، گُل دستے اور شمع دان کے علاوہ اور بھی بہت سی چیزیں بناتے ہیں — جزیرہ سانٹو ڈومنگو (Santo Domingo) کے ڈومنیکن جمہوریہ (Dominican-Republic) کے باراہونا (Barahona) کے نزدیک دنیا کا سب سے بڑا نمک کا بلاک ۱۹۵۵ء میں کاٹا گیا۔ یہ بلاک دس میل لمبا، ایک میل چوڑا اور ساڑھے تین سو فٹ موٹا ہے۔ اس میں نمک کی کافی مقدار موجود ہے جو سالوں تک پوری دنیا کی ضرورت کو پورا کرسکتا ہے۔

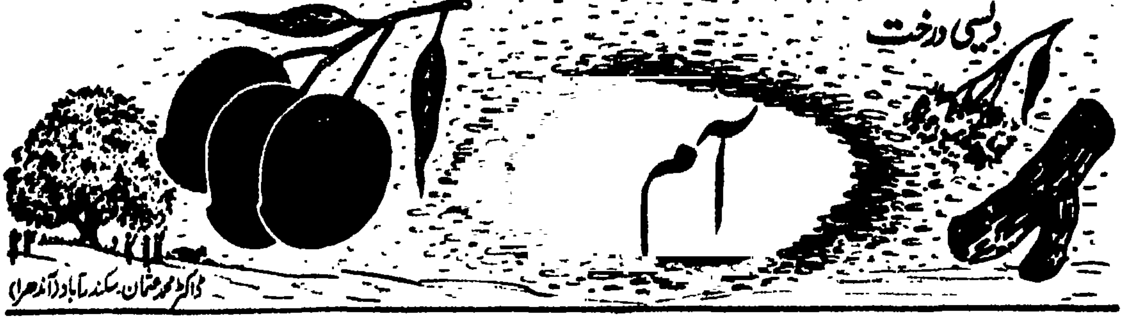
ہیلوئن (Hallowe'en) کے Isle of Man میں وہاں کے لوگ نمک سے استخارہ نکالتے ہیں، اس طرح کہ گھر کی مالکہ گھر کے ہر فرد کے نام سے ایک انگشتانہ میں نمک بھرتی ہے اور اس کے بعد اسے اُلٹ کر چھوٹے چھوٹے خانے بنا دیتی ہے اور ساری رات خانوں کو اسی طرح چھوڑ دیا جاتا ہے۔ دوسرے دن صبح کو جو خانے گر پڑتے ہیں اُن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ان خانوں والے فرد یا تو ایک سال میں فوت ہوجائیں گے، یا تمام سال طرح طرح کی مصیبتوں میں مبتلا رہیں گے۔

پولینڈ میں زمین کے نیچے ایک بہت ہی عجیب غریب شہر بسا ہوا ہے جو تیرھویں صدی سے نمک پیدا کر رہا ہے۔ وائی لیزکا (Wieliczka) میں یہ کان تین میل چوڑی اور بارہ سو فٹ گہری ہے اور اس میں سفید چمکتی ہوئی گیلریاں اور سرنگیں بھی ہیں۔ نمک کا شکر ایک ناچ گھر بھی بنایا گیا ہے جو نہایت ہی شان دار طریقہ پر روشن رکھا جاتا ہے۔ ایک سیڑھی اور دونوں طرف دو کھمبے بھی خالص نمک سے بنائے گئے ہیں۔

افریقہ کے کچھ باشندے اپنی بیویوں کو نمک کے عوض میں فروخت کردیتے تھے۔ جو عرصہ دراز تک حصولِ آمدنی کا ایک ذریعہ رہا ہے۔ ولیم سوم کے عہدِ حکومت میں برطانیہ میں نمک پر اسمگلنگ ڈیوٹی تھی یا یوں کہیے کہ نمک کی اصل قیمت کا تیس گنا ڈیوٹی دینا پڑتا تھا۔ انگلستان میں ۱۸۲۵ء تک نمک پر سے ڈیوٹی ختم نہیں کی گئی تھی۔

رومن سپاہیوں کو اُن کی تنخواہ کے ساتھ نمک بھی دیا جاتا تھا جو اُن کی تنخواہ کا ایک حصّہ سمجھا جاتا تھا، وہ لوگ اس کو Salarium کہتے تھے یا سالٹ منی (Salt Money) کہتے تھے اور لفظ Salary یعنی تنخواہ کا لفظ بھی اسی سے بنایا گیا ہے۔ (ترجمہ)

ہمدرد صحت کے متعلق ہم آپ کے مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔ اپنی رائے لکھیے۔



دیسی درخت

آم

ڈاکٹر محمد عثمان، سکندر آباد (آندھرا)

آم سکیم، آسام کے بعض مقامات، خاصی پہاڑیوں، ست پڑا پہاڑوں اور مغربی گھاٹ کا ایک دیسی درخت ہے اور سارے ہند و پاکستان میں بویا جاتا ہے۔

عام استعمالات

آم کی لکڑی گہرے بھورے رنگ کی اور سیاہ چتی دار ہوتی ہے۔ پانی میں ڈوبی ہوئی عرصۂ دراز تک رکھی جا سکتی ہے۔ اس کے تختے، دروازوں اور دریچوں کے پٹ، جہاز کی کشتیاں، پیکنگ کے بکس، سستا فرنیچر، دریائی ڈونگیاں، چپو، کنوؤں اور دروازوں کے چوکھٹ، چھلنیوں کے حلقے، ہل جوئے، گاڑیوں کے ٹھوس پہیے، تانگوں کے ٹپ، پہیوں کے گھیرے، پیپے اور کھپتے، خمیدہ لکڑیاں اور میسور میں مکانات کا چھپّر، جوتوں کی سخت ایڑیاں وغیرہ خوب بنائی جا سکتی ہیں۔

اس کی چھال میں ایک راتینی جزو ہوتا ہے، جسے کبھی کبھی دباغت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چھال کا سفوف مٹی کے برتنوں پر آگ میں رکھنے سے اُس کے اندر کے گیس ہونے کی وجہ سے ان برتنوں کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے۔ نیل سے رنگے ہوئے کپڑوں اور چٹائیوں کو آم کی چھال سبز بنا دیتی ہے۔ چھال سے سوت، اُون اور ریشم بھی رنگا جا سکتا ہے۔

آم کے پتّوں میں ایک قسم کا زرد رنگ موجود ہوتا ہے۔ گایوں کو یہ پتّے کھلانے سے یہ رنگ اُن کے پیشاب میں نکل آتا ہے، جسے نکال کر پہلے لکڑی کے سامان پر رنگ چڑھایا جاتا تھا، لیکن چونکہ یہ پتّے گایوں کے لیے مُضر ہوتے ہیں، اس لیے اب انہیں نہیں کھلائے جاتے اور اُن کے پیشاب سے یہ رنگ نہیں نکالا جاتا۔

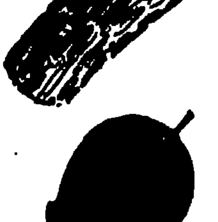
آم کا پھل اپنی نزاکت، خوشبو اور ذائقہ کے لیے مشہور و معروف ہے اور اس کی بیسیوں تخمی اور پیوندی قسمیں ہوتی ہیں۔ کچے پھل (کیری) سے اقسام اقسام کی چٹنیاں، مُربّے، حلوے اور گُڑانبے بنائے جاتے ہیں۔ گرم راکھ میں بھونی ہوئی کیری کا شربت لُو کی مشہور کارگر دوا ہے۔ آم کے رس سے مختلف لذیذ کھانے تیار کیے جاتے ہیں اور اُسے ڈبّوں میں محفوظ کر کے دور دراز ممالک میں بھیجا جاتا ہے۔

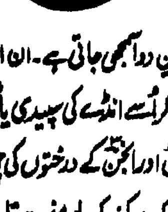
دوائی استعمالات

آم کے پتّے، چھال، گوند، پھل اور تخم سب دوائً استعمال کیے جاتے ہیں۔

نرم خشک پتّوں کا سفوف اسہال اور ذیابیطس میں دیا جاتا ہے۔ نرم تازہ پتّوں کا جوشاندہ، ارنڈی کے درخت کی چھال اور سیاہ زیرہ کے ساتھ تیار کیا ہوا کھانسی، دمہ اور امراضِ سینہ کے لیے مفید ہوتا ہے۔ پتّوں کی دھونی امراضِ حلق اور ہچکی کے لیے نفع بخش ہوتی ہے۔ جلائے ہوئے پتّوں کی راکھ جلی ہوئی جلد پر لگائی جاتی ہے۔ پتّوں اور چھال کے غسول سے امراضِ دہن، خراشِ گلو، درد دندان وغیرہ میں قابض اثر کے لیے غرارے کیے جاتے ہیں۔







چھال قابض ہوتی ہے اور مخاطی جھلیوں پر نمایاں مقوی اثر رکھتی ہے۔ اسی لیے وہ کثرتِ طمث، سیلان الرحم، آنتوں اور رحم کے مخاطی ریمی اخراجات، پیچش، خونی بواسیر، نفث الدم اور اسہال وغیرہ کے لیے ایک بہترین دوا سمجھی جاتی ہے۔ ان امراض میں چھال کا سفوف یا تازہ چھال کا رس نکال کر اُسے انڈے کی سپیدی یا گوند اور قدرے افیون کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ آم، جامن اور انجن کے درختوں کی چھال کا ٹھنڈا خیساندہ اندرونی اعضاء کے سیلانِ خون کو روکنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔ چھال کا رس چونے کے پانی کے ساتھ حار سوزاک میں ایک تیر بہدف دوا سمجھی جاتی ہے۔ تازہ چھال کا رس دافعِ آتشک سمجھا جاتا ہے اور اُسے پیچش و اسہال، خارش اور دوسرے جلدی امراض میں بھی دیا جاتا ہے۔ امراضِ حلق اور خناق میں چھال کا

یتاں خلاصہ مادّت حقہ پر لگایا جاتا ہے اور اس کے غرارے بھی کیے جاتے ہیں چھال ا جوشاندہ غرارے کے لیے اور سیلان الرحم، سقوطِ مبرز و حبل اور نزلہ میں ڈوش نطول) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

چھال سے نکلا ہوا گوند پھٹے ہوئے تلوؤں پر لگایا جاتا ہے۔ تیل اور عرق لیموں کے ساتھ بنایا ہوا گوند کا مرہم خارش اور دوسرے امراضِ جلد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آم کے خشک پھول قابض ہوتے ہیں۔ ان کا سفوف یا جوشاندہ اسہال، زمن پیچش، ورمِ مثانہ اور جریان میں مفید ہوتا ہے۔ ان کی دھونی سے مچھر دُور ہو جاتے ہیں۔

آم کا کچا پھل (کیری)، تُرش، مسہل اور دافع حِفر ہوتا ہے۔ اس کے ٹکڑے خشک کر کے امچور بنایا جاتا ہے، جس میں سائٹرک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جس کی وجہ سے امچور دافع حِفر ہوتا ہے اور عرقِ لیموں سے بھی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ کیری کے چھلکے کو گھی میں تل کر شکر ملا کر کثرتِ طمث میں دیتے ہیں۔ یہ چھلکا قابض اور مقوی ہوتا ہے۔ اس کا سفوف شہد اور دودھ کے ساتھ خونی پیچش میں دیا جاتا ہے۔ کچے آم کے رس کو سردی سے پھٹے ہوئے تلوؤں پر لگایا جاتا ہے۔ آم کی ساگ کے کٹے ہوئے سرے سے نکلی ہوئی لیس دار رطوبت خارش اور جلدی امراض میں جلد پر لگائی جاتی ہے۔ کیری سے مُربّہ بھی بہت لذیذ بنتا ہے، جو تغذیہ بخش اور مقوی ہوتا ہے۔ پکا ہوا آم دافع حِفر، مُدِر، ملیّن، طاقت بخش، مقوّی اور حابس ہوتا ہے۔

گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے، چوں کہ اس میں بہ کثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے، وہ مزمن پیچش، اسہال، بواسیر، سیلان الرحم، کثرتِ طمث وغیرہ نزفی حالتوں میں بہت مفید ہوتی ہے۔ آنتوں کے گول کیڑوں (خراطین) کو مارنے کے لیے بہت کارگر ہوتی ہے (مقدارِ خوراک ۲۰ تا ۳۰ گرین سفوف، شہد کے ساتھ)۔ بالغوں میں اسہال روکنے کے لیے اسے سونٹھ اور بیلگری کے ساتھ جوش دے کر یا سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے۔ حاملہ عورتوں میں اسہال کے علاج کے لیے اسے ٹل کر دیا جاتا ہے۔ پیچش میں آنوؤں کو روکنے کے لیے گری کا سفوف دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ نکسیر بند کرنے کے لیے گری کا رس ناک میں ٹپکایا جاتا ہے۔





خواتین کے لیے

عورتوں میں نازک بننے کا غیر صحت مند رُجحان

طاہر صدیقی

ماڈرن عورتوں کے لیے یہ ایک اہم سوال بن گیا ہے کہ اُنھیں نازک بننا چاہیے یا زمانۂ قدیم کی عورتوں کی طرح مضبوط اور قوی ہونا چاہیے۔ اس زمانہ میں اکثر عورتیں نازک اندام بننے کی طرف زیادہ مائل نظر آتی ہیں اور یہ نہیں جانتیں کہ جسمانی نزاکت سے اُن کی زندگی تلخ ہو سکتی ہے۔ کہیں پرہیزی غذائیں کھائی جا رہی ہیں اور کہیں پرہیزی غذاؤں کے ساتھ ورزشیں بھی کی جا رہی ہیں کہ جسم کا وزن کم ہو اور چربی نہ چڑھنے پائے۔

وہ زمانہ یاد کرنے کے قابل ہے جب عورتیں مضبوط اور تن درست ہوا کرتی تھیں اور طرح طرح کے لذیذ کھانے پکانے میں دل چسپی لیتی تھیں لیکن اب تو نپی تلی غذائیں استعمال کی جانے لگی ہیں اور اُن کے لیے دن اور وقت بھی مقرر ہوتا ہے کہ صرف فلاں دن فلاں چیز اتنی مقدار میں کھائی جائے گی اور اس کا نتیجہ؟ نتیجہ یہ ہوا کہ جسم کا وزن تو بلاشبہ کم ہو گیا لیکن غذائیں قیمتی سے قیمتی چیز مقررہ وقت پر اور مقررہ مقدار میں استعمال کرنے کے باوجود دل و دماغ پریشان رہتا ہے۔ کام میں جی نہیں لگتا اور اپنے بچوں کا بھی گھر میں کھیل کود کرنا اچھا نہیں معلوم ہوتا۔

پہلے زمانہ میں لڑکیوں کو اچھے اچھے کھانے پکانے کی تربیت دی جاتی تھی اور شادی کے وقت اُنھیں گھر والوں کی طرف سے خاص طور پر یہ ہدایت کی جاتی تھی کہ "اپنے خاوند کی صحت کا خیال رکھنا اور اچھے کھانے کھلانا" ظاہر ہے کہ ایسی ہدایات پر عمل کرنے سے زن و شوہر دونوں ہی کی صحت اچھی رہتی تھی، دونوں خوب کھاتے تھے اور موٹے تازے رہتے تھے۔ لیکن اب کچھ ایسا زمانہ آگیا ہے کہ مرد بھی نازک بیوی پسند کرتا ہے اور بیوی کے جسم پر اگر گوشت چڑھ رہا ہو تو اسے کسی ماہر تغذیہ کے پاس لے جاتا ہے یا خود یہ اشارہ کر کے کہ "آج کل تو بڑی چربی چڑھ رہی ہے" اُس بے چاری کو وزن گھٹانے کی اُلجھن میں مبتلا کر دیتا ہے۔

آج کی عورتیں اس ریمارک سے بہت خوش ہوتی ہیں کہ "بہت نازک ہو، بڑا اچھا جسم پایا ہے۔" کوئی اُن سے اگر یہ کہہ دے کہ "آج کل کس چکی کا آٹا کھا رہی ہو، جسم پر خوب گوشت لد رہا ہے" تو اس سے آپس میں کشیدگی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی عورت یہ سننا پسند نہیں کرتی کہ وہ موٹی ہو رہی ہے۔

لیکن جو مرد نازک اندام عورتوں کی صحتی خرابیوں سے واقف ہونے لگے ہیں وہ اب تن و توش والی عورتوں کو بیوی بنانا زیادہ پسند کرتے ہیں کیوں کہ وہ یہ جان گئے ہیں کہ ایک دُبلی پتلی بیوی اُن کے لیے مستقل وبال جان بنی رہے گی۔ کبھی اُس کے سر میں درد ہو رہا ہو، کبھی گھر کے ذرا سے کام سے تھک کر چور چور ہو گئی ہے، کبھی ہاضمہ خراب ہو گیا ہے، کبھی اختلاج ہو رہا ہے۔ وغیرہ۔ ہر مہینہ مختلف دوائیں کھانے اور مختلف معالجوں سے علاج کرانے کے باوجود مسئلہ حل نہیں ہوتا اور بیوی جیسے گھر کی زینت بن کے نہیں آتی بلکہ اپنے شوہر کے لیے ایک مصیبت بن گئی ہو۔

پھر بھی یہ کہے بغیر نہیں رہا جاسکتا کہ موجودہ دور کی اس پریشانی میں زیادہ ہاتھ اُن مردوں کا ہی ہے جو تن درست عورتوں سے گھبرا کر لاغر جسم والی عورتیں پسند کرنے لگے اور یہ سمجھے کہ اس طرح وہ اپنی بیویوں پر حاوی رہیں گے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ جو عورتیں اپنے جسم کا وزن گھٹانے کی کوشش کرتی رہتی ہیں وہ روز بہ روز چڑچڑی اور زرد رنگ ہوتی چلی جاتی ہیں۔ دیکھنے میں اُن کے جسم کا شیپ ٹھیک ہو سکتا ہے اور وہ جدید طرز کے حُسن کا ایک ماڈل معلوم ہو سکتی ہیں لیکن عملی طور پر وہ عموماً اتنی کم زور ہوتی ہیں کہ گھر کا کوئی کام نہیں کر سکتیں۔ نہ سلائی کر سکتی ہیں، نہ کھانا پکا سکتی ہیں، نہ بچوں کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں اور نہ شام کے وقت خندہ پیشانی سے اپنے شوہر کا خیر مقدم کر سکتی ہیں۔ دن بھر کے بعد شوہر گھر آیا تو معلوم ہوا کہ صبح سے بیوی کی طبیعت خراب ہے، ماں کو بیمار دیکھ کر بچوں نے بھی دن بھر گھر میں شرارت کی، کئی چیزیں توڑ دیں اور کھانا بھی نہیں پک سکا۔

بعض ماہرین تغذیہ یہ مشورہ دیتے ہیں کہ "نازک بننا ہو تو غیر حکمی غذائیں کھاؤ، گھر میں فرش پر لوٹو اور چھت کی طرف پاؤں چلاؤ تاکہ جسم کا تناسب ٹھیک ہو سکے۔" لیکن کوئی اُن سے یہ پوچھے کہ اگر گھر میں ورزش کرنے کے لیے جگہ نہ ہو، تخلیہ کا کوئی امکان نہ ہو اور بچے اتنے ہوں کہ ورزش کرنے کا موقع نہ ملے تو ایسی عورتوں کو کیا کرنا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ اس سوال کا اُن کے پاس کوئی اطمینان بخش جواب نہیں ہو سکتا اور نازک بننے کی اُلجھن میں مبتلا عورت خود اپنے لیے ایک مصیبت بن جائے گی۔

نازک بننے کی کوشش میں ناکام ہونے والی عورتوں کا کہنا ہے کہ غذا میں بدپرہیزی کرنے سے وہ زیادہ خوش رہتی ہیں اور کام کرنے میں بھی اُن کا خوب جی لگتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اندھا دھند فضول چیزیں کھانا شروع کر دیں اور اپنی غذاؤں میں تناسب پیدا کرنے کا خیال نہ رکھیں۔ اس بحث کا اصل مقصد آپ کو یہ بتانا ہے کہ نازک بننے کا خیال ترک کر دیجیے اور اپنے آپ کو مضبوط اور تن درست بنانے کی کوشش کیجیے تاکہ آپ ایک خوب صورت عورت ہی نہیں بلکہ ایک اچھی اور محنتی ماں بھی بن سکیں۔

وہ مرد جو اب تک سبک بدن والی عورتیں پسند کرتے رہے ہیں اُن کے لیے وہ زمانہ اب زیادہ دور نہیں معلوم ہوتا جب وہ پرانے زمانے کے مردوں کی طرح بھاری بھرکم عورتوں کو بیوی بنانا چاہیں گے کیوں کہ ایسی عورتیں ہر اعتبار سے بہتر ہوتی ہیں اور گھر کو ڈسپنسری نہیں بلکہ صحیح معنوں میں گھر بناتی ہیں۔

بھوک سے بھی بچہ کو بدہضمی ہو سکتی ہے

حال میں ہم نے یہ محسوس کرنا شروع کیا ہے کہ تن درستی اور خوش حالی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان متوازن غذا استعمال کرے۔ موجودہ غیر اطمینان بخش غذائی حالات اور مختلف اشیاءِ خوردنی کی غذائی اہمیت سے ناواقفیت کی بنا پر ہماری صحت میں کئی نقائص پیدا ہوگئے ہیں۔ یہ نقصِ تغذیہ ہر عمر کے لوگوں میں نظر آتا ہے، لیکن شیرخوار اور دوسرے بچے عام طور سے اس میں مبتلا نظر آتے ہیں۔

بچے ہر قوم کی سب سے بڑی دولت ہوتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اُن کی صحیح پرورش اور خبرگیری کی جائے۔ انھیں نقصِ تغذیہ اور بیماریوں سے بچانا بھی ہمارا ایک اہم فرض ہے۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے بچوں کو تن درست اور مضبوط بنائیں۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ ہم انھیں اپنی بے پروائی کا شکار نہ بنائیں اور اُن کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

اپنے ملک کے دیہی علاقوں میں جائیے تو ایسے لاتعداد چھوٹے اور معصوم بچے ملیں گے جو صحت بخش غذاؤں سے محروم ہیں۔ غربت کی وجہ سے اُن کی زندگی کی کم سے کم بنیادی ضرورتیں پوری نہیں ہونے پاتیں۔ اس لیے اس سلسلہ میں جلد سے جلد کچھ کرنا بہت ضروری ہے۔

چھوٹے بچے ہماری فوری توجہ کے مستحق ہیں۔ ان میں سے اکثر نقصِ تغذیہ کا شکار ہیں جس سے اُن کی بڑھوتری کو نقصان پہنچتا ہے۔ ابتداء میں بچہ کو غذا اپنی ماں سے ملتی ہے۔ پیدائش کے وقت اُس کی جلد گلابی رنگ کی اور لچکدار ہونی چاہیے۔ پانچ مہینے کے بعد اس کا وزن پیدائش کے دن کے وزن سے دوگنا اور بارھویں مہینہ میں تین گنا ہونا چاہیے۔

دن اور رات کے وقت اُسے آرام کی نیند آنی چاہیے اُسے عموماً تے نہیں آنی چاہیے یہ دوسری بات ہے کہ اس کے پیٹ میں زیادہ ہوا بھر گئی ہو اور اس کی وجہ سے وہ ڈکاریں لے کر تے کرنے لگا ہو۔

سینے سے دودھ کم پلانا بچوں میں نقصِ تغذیہ کا سب سے بڑا سبب ہوتا ہے۔ بچہ کے وزن میں ہر ہفتہ چار سے چھ اونس کا اضافہ ہونا چاہیے لیکن ایسے نقصِ تغذیہ کے نتیجہ میں اُس کا وزن گھٹنے لگتا ہے اور وہ بے چین اور غیر مطمئن نظر آتا ہے۔ اسے قبض ہو جاتا ہے یا پاخانہ سخت اور کم مقدار میں ہوتا ہے۔ سینہ میں دودھ اگر کم ہو تو بچوں میں "ہوا پینے" کی عادت بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجہ میں وہ ہر بار دودھ پینے کے بعد تے کر دیتے ہیں اور اس طرح ان کے لیے دودھ کی مقدار گھٹتی چلی جاتی ہے۔ نگلی ہوئی ہوا آنتوں میں پہنچ کر درد، ریاح اور بدہضمی پیدا کرتی ہے۔ والدین اسے بچے کی بسیار خوری سمجھتے ہیں اور وہ یہ نہیں جانتے کہ بھوکے پیٹ والے بچوں کا بھی ہاضمہ خراب ہو سکتا ہے۔

ماؤں کو یہ پتہ ہی نہیں رہتا کہ وہ بچہ کو اپنا جو دودھ پلا رہی ہیں وہ اس کے لیے کافی بھی ہوتا ہے یا نہیں۔ چھ مہینہ تک تو بچہ کا پیٹ ماں کے دودھ سے بھر سکتا ہے لیکن اس مدت کے بعد اسے دودھ کے علاوہ دوسری چیزیں بھی مثلاً چاول کا پانی (پیچ) آلو کا بھرتا اور پکے کیلے وغیرہ بھی دیے جانے چاہئیں۔ بچوں کو خاموش کرنے کے لیے بعض مائیں دودھ نہ ہوتے ہوئے بھی انھیں سینہ سے لگائے رکھتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خوب ہوا پیتے ہیں اور خوب تے کرتے ہیں۔ ماؤں کو یہ طریقہ ترک کرنا چاہیے۔

شیرخوار بچوں کے لیے اوپر کا دودھ نہ تو بہت گاڑھا اور نہ بہت ہلکا ہونا چاہیے۔

ہمدرد صحت کی قیمت میں اضافہ

ہمدرد صحت ۱۹۳۰ء میں جاری ہوا تھا۔ اُس وقت سے اب تک اسے زیادہ سے زیادہ دل کش اور مفید و بہتر بنانے کی کوششیں لگاتار جاری رہی ہیں۔ اس مدت میں کئی بار اس کے رنگ روپ اور مضامین و ترتیب وغیرہ میں اضافے ہوئے اور اُن اضافوں نے اسے ہر بار زیادہ مفید اور دل چسپ بنایا، لیکن اس بات کا ہمیشہ ہی خیال رکھا گیا کہ اس کی قیمت ایسی رہے، جو آسانی سے عوام کے لیے قابلِ قبول ہو۔ اسی وجہ سے بیشتر حالات میں نقصان برداشت کیا گیا۔

اب مارچ ۵۹ء سے ہمدرد صحت کو آفسٹ پرنٹنگ سسٹم سے طبع کیا جا رہا ہے ہر مہینہ نیا اور تین رنگ کا ٹائٹل دیا جا رہا ہے۔ کاغذ کی قیمت اور طباعت وغیرہ کے اخراجات اب پہلے سے کہیں زیادہ ہو گئے ہیں، اس لیے موجودہ لاگت تیاری ناقابلِ برداشت ہو گئی ہے۔ مجبوراً فیصلہ کیا گیا ہے کہ یکم جولائی ۱۹۵۹ء سے اس کی سالانہ قیمت ڈھائی رُپلے کے بجائے چار رُپلے اور فی پرچہ چار آنے کے بجائے چھ آنے کر دی جائے۔ ہمیں یقین ہے کہ ہمدرد صحت کے خریداران کے لیے یہ معمولی اضافہ قابلِ قبول ہوگا اور وہ ۳۰۔ جون ۵۹ء کے بعد چار رُپلے سالانہ کی شرح سے اس کی قیمت بھیج کر اپنی خریداری کے سلسلہ کو قائم رکھیں گے۔

۳۰۔ جون ۵۹ء تک کے لیے خاص رعایت

مستقل خریداروں کے لیے

جو نئے یا پُرانے خریدار ایک یا زیادہ سالوں کی قیمت ۳۰۔ جون ۵۹ تک دفتر کو بھیج دیں گے، اُن سے موجودہ شرح ڈھائی رُپلے سالانہ ہی کے حساب سے آئندہ مدت کی قیمت قبول کر لی جائے گی، لیکن ۳۰۔ جون ۵۹ء کے بعد جدید شرح چار رُپلے سالانہ ہی کے حساب سے قیمت وصول کی جائے گی۔

ایجنٹ صاحبان کے لیے

جولائی ۵۹ء کا شمارہ حسبِ قاعدہ ۲۵۔ جون کو شائع ہوگا۔ اس کی قیمت فی کاپی چھ آنے ہوگی، اس لیے تمام ایجنٹ صاحبان کو جولائی ۵۹ء اور اس کے بعد کے شمارے اُن کی مطلوبہ تعداد کے مطابق جدید قیمت پر ہی (بعد وضع کمیشن) بھیجے جائیں گے، لیکن جو ایجنٹ ۱۵۔ جون ۵۹ء تک اپنی مطلوبہ تعداد کے مطابق جولائی اور اگست کے شماروں کی یک مُشت قیمت منی آرڈر سے پیشگی بھیج دیں گے، ان کو جولائی اور اگست کے پرچے چھ آنے فی کاپی کے بجائے خصوصی رعایت کے ساتھ چار آنے فی کاپی کے حساب سے (بعد وضع کمیشن) بھیج دیے جائیں گے۔ ۱۵۔ جون ۵۹ء کے بعد یہ رعایت منسوخ سمجھی جائے گی۔

نوٹ: خریدار اور ایجنٹ حضرات پرچہ کی قیمت (یا زرِ سالانہ) بذریعہ منی آرڈر ارسال فرمائیں۔ وی۔ پی ارسال نہیں کی جائے گی۔

ماہنامہ ہمدرد صحت - ہمدرد منزل - دہلی



وہ سفید چادر اوڑھے مسہری پر لیٹی تھی ——— بوڑھی نوکرانی حمیدن باورچی خانہ میں مٹی بانے وا لٹر تیار کر رہی تھی، دیگچی چولہے پر رکھی ہوئی تھی اور حمیدن لکڑیوں کو قرینے سے جما کر پھونکیں مار رہی تھی، دھوئیں کے مرغولے آنگن میں ناچ رہے تھے اور اژدہے کی مانند بل کھاتے اوپر کی سمت جا رہے تھے سیلی لکڑیاں آگ نہیں پکڑ رہی تھیں حمیدن کا سر چکرا رہا تھا، آنکھوں میں مرچیں سی لگ رہی تھیں، دیگچی میں سنسناہٹ بھی پیدا نہ ہوئی تھی اسی وقت ڈاکٹر کے آنے کی اطلاع ہوئی روز وہ اسی وقت آیا کرتا تھا۔ اس نے چادر منھ سے ہٹا دی، بھرے ہوئے خوب صورت چہرے پر جوانی کے حسن کی دل کشی ماضی کی ایسی خوب صورت داستان بن کر رہ گئی تھی جو نہ تو پورے طور پر بھلائی جا سکی ہو نہ اچھی طرح یاد ہو، شباب کے نقوش ندی کی سوکھی دھارے کے مانند زندگی اور جاذبیت سے محروم ہوتے جا رہے تھے، آنکھوں میں گہری چمک تھی وہ محبت کے طوفان خیز سمندر کی مانند متحرک تھیں۔ سفید اور کالے بالوں کی لٹیں بے ترتیبی سے بکھری ہوئی تھیں۔ گالوں پر جھریاں اس طرح چمک رہی تھیں جیسے جھیل کی سطح پر ہلکی ہوا کے اشاروں سے پانی کی لہریں دھیمی رفتار سے آگے پیچھے دوڑ رہی ہوں، وہ سال بھر سے اسی طرح بستر پر پڑی تھی، جوڑوں پر سوجن آ کر ٹھہر سی گئی تھی، ہاتھ پاؤں اکڑ گئے تھے پٹی کے نیچے پیتل کا چمکیلا اگالدان رکھا تھا، کبھی کبھی کروٹ بدل کر وہ اس میں تھوک دیا کرتی تھی، قریب ہی رفیق کھیل رہا تھا اس کا سب سے چھوٹا نواسہ جس کے لیے وہ بیماری کی ساری تکالیف جھیل کر بھی زندہ رہنا چاہتی تھی، جینے کی اُمنگ اس کے دل کی ہر دھڑکن میں شامل تھی رفیق کے سر پر نرم بالوں کے ریشمی لچھے لہرا رہے تھے انھیں نرم اور سنہری بالوں میں اس کی زندگی الجھی ہوئی تھی زندگی کی ساری اُمنگیں انھیں میں پھنس کر رہ گئی تھیں یہی بال پکار کر کہہ رہے تھے۔

نانی جان آپ کو زندہ رہنا چاہیے، آپ نے ہمیں سلجھانا چھوڑ دیا ہے، ہم الجھ رہے ہیں، آپ کنگھا کیوں نہیں کرتیں، کیا ممتا کا سمندر جو ہر لمحہ آپ کی چھاتی میں لہریں لیا کرتا تھا سوکھ گیا اس میں تری باقی نہیں رہی۔

آیئے ڈاکٹر صاحب! ——— اس کے منھ سے نکلا جیسے اس نے رفیق کی باتیں سن کر اسی ایک جملہ میں ان کا جواب دینے کی کوشش کی ہو اور ڈاکٹر کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا۔

میں مرنا نہیں چاہتی، اپاہج بن کر پلنگ پر پڑے رہنا بھی مجھے پسند نہیں میں رفیق کے ریشمی بالوں میں کنگھا کرنا چاہتی ہوں، ڈاکٹر صاحب آیئے اور میری انگلیوں میں ایسی طاقت بھر دیجیے کہ میں پھر رفیق کے اُلجھے ہوئے بالوں کو سلجھا سکوں، ان میں تیل ڈال کر کنگھا کر سکوں۔

آداب عرض ہے! ——— کہیے درد کچھ کم ہوا؟

نہیں وہ تو اور بڑھ گیا۔

کوئی بات نہیں، میں دوسرا انجکشن لگاتا ہوں یہ بالکل نئی دوا ہے، امریکہ میں تیار ہوتی ہے، اس سے جوڑوں کی سوجن بھی کم ہو جائے گی۔

ڈاکٹر نے بڑے اہتمام سے پچکاری صاف کی اور بازو کھول کر اس پر دیر تک اسپرٹ میں بھیگی ہوئی روئی پھیرتا رہا اور باتیں کرتے کرتے سفید اور پلپلے گوشت میں انجکشن لگا دیا۔

دیکھیے میں نے کتنے ہلکے ہاتھ سے انجکشن لگایا ہے۔

آپ بھاری ہاتھ سے بھی لگاتے تو مجھے پتہ نہ چلتا اب تو میرا پورا ہاتھ سُن پڑ گیا ہے، نہ جانے کتنے انجکشن لگ چکے ہیں اب تک۔

ڈاکٹر نے اس کی بات کا کوئی جواب نہ دیا وہ نہیں چاہتا تھا کہ ٹیکوں کی تعداد بتا کر اسے اس رقم کی یاد دلائے جو اب تک فیس اور دواؤں میں خرچ ہو چکی تھی۔

ڈاکٹر صابن سے ہاتھ دھو کر تولیہ کی طرف دیکھنے لگا، اتنے میں حمیدن نے ایک خوب صورت ٹرے میں پان اور الائچی کے ساتھ ہی اس کی فیس بھی پیش کر دی، ——— وہ مسکراتی ہوئی نگاہوں سے ٹرے کو دیکھنے لگا جس میں دس روپے کا ایک نوٹ بھی رکھا تھا، اسی قسم کا ایک نوٹ روز وہ اسے ملا کرتا تھا، اب تک وہ نہ جانے

کتنے نوٹ لے چکا تھا، پھر بھی اس کی طبیعت نہ بھری تھی، ـــــــ روپیہ اور شراب دو ہی چیزیں تو ہیں دنیا میں جن کی پیاس کبھی نہیں بجھتی نہ ان سے جی بھرتا ہے۔ اس نے ایک الائچی اٹھا کر منھ میں رکھ لی اور عجیب سے لہجہ میں بولا۔

روز، روز اس کی بھلا کیا ضرورت ہے؟



حمیدن بڑے ہاتھوں سے تھامے سر جھکائے کھڑی رہی رفیق کی ماں شاہدہ کے ہونٹ بھی سل گئے تھے اس کے منہ سے بھی کوئی بات نہ نکلی، شاید وہ اس لیے بھی کچھ کہنا نہ چاہتی تھی کہ یہی جملہ دہراتے دہراتے ڈاکٹر اتنے نوٹ قبول کر چکا ہے کہ اگر ان سب کو ایک جگہ اکٹھا کر دیا جائے تو بہت اونچا ڈھیر لگ جائے، تھوڑی دیر تک مسکراتے رہنے کے بعد ڈاکٹر نے نوٹ کو دو انگلیوں سے پکڑ کر اٹھا لیا جیسے آپ ہی اس نے اپنے سوال کا جواب دے لیا ہو خود اسی کے اندر سے کوئی بول اٹھا ہو۔

یہ آپ کا حق ہے! ـــ ـــ محنت کا معاوضہ اسی میں آپ کی موٹر کا کرایہ ہے، ڈرائیور کی تنخواہ ہے، پٹرول کی قیمت ہے اور آپ کی بیوی کے سنگار کا خرچ ہے، تعمیر ہونے والے بنگلہ کی وہ قسط ہے جو ہر مہینے آپ کو سرکار میں جمع کرنی پڑتی ہے اور پھر یہی نوٹ آپ کا مستقبل ہے، ـــــ بینک بیلنس ہے، تکلیف کی ضرورت نہیں اٹھائیے اور جیب میں رکھ لیجیے، آپ ایسے نرم دل بھی تو نہیں پرسوں تو آپ نے ایک مرے ہوئے آدمی کو دیکھ کر فیس قبول کر لی تھی، یہ عورت تو زندہ ہے اس کے جوڑ کھلیں یا نہ کھلیں آپ کو اتنی ہمدردی کی ضرورت نہیں، ـــــ ڈاکٹر اور ہمدردی؟ ـــــ ڈاکٹر جب تک ہمدردی اور اسی قسم کے تمام انسانی جذبات کو اپنے شعور سے الگ نہیں کر دیتا وہ مکمل ڈاکٹر نہیں بنتا، آپ کو بالکل ایک مشین کی حیثیت سے کام کرنا چاہیے۔

درد آج ضرور کم ہو جائے گا، جوڑ ممکن ہے ابھی دو چار مہینے تک ٹھیک نہ ہوں، لیکن درد اور سوجن سے نجات مل جائے گی۔

کیا میں چل پھر نہیں سکوں گی؟ اس نے ذرا بگڑ کر سوال کیا جیسے آج وہ دس رُپے روزانہ کے اس فضول صرف پر غصہ کا اظہار کر رہی ہو۔

درد ضرور گھٹ جائے گا!

اور میں کھڑی نہیں ہو سکوں گی ڈاکٹر صاحب میرا لڑکا اپنی دلہن کو لے کر آرہا ہے، خدا کے لیے مجھے اس قابل کر دیجیے کہ میں اس کے آنے پر اپاہجوں کی طرح پلنگ پر نہ پڑی رہوں، اس نے شادی میری منشاء کے خلاف ضرور کی ہے لیکن وہ میرا اکلوتا لڑکا ہے میں شاندار طریقہ پر بہو کا استقبال کرنا چاہتی ہوں، اس کے آنے پر میں بہت بڑا جشن کروں گی۔

ڈاکٹر سامنے کھڑا مسکراتا رہا اس کے ہونٹوں پر تبسم پھیلا ہوا تھا، آنکھوں میں ایک خاص قسم کی چمک تھی اس میں انسانی ہمدردی ہو یا نہ ہو فنی اخلاق کی معمولی سی جھلک ضرور تھی، ورنہ عام طور پر آنکھیں اس چمک سے بھی خالی ہوا کرتی تھیں مصروفیت کے اس دور میں جب اخلاق کی اس روشنی میں جس کی چمک آنکھوں سے نمایاں تھی شہر کے ڈھائی لاکھ باشندے شریک ہو گئے اور وہ دن رات چلنے والی مشین کے انداز سے بغیر کسی احساس کے غیر شعوری طور پر اس کا مظاہرہ کر رہا تھا اس وقت بھی وہ مسکرایا تھا، بالکل مشینی انداز سے بغیر کسی احساس کے غیر شعوری طور پر اس کا مظاہرہ کر رہا تھا اس وقت بھی وہ مسکرایا تھا، بالکل مشینی انداز سے، ایسے موقعوں پر اس کے ہونٹ آپ ہی آپ پھیل جایا کرتے تھے، یہ مسکراہٹ خوشی اور اظہار مسرت کا اوپری ڈھانچہ تھا دل سے اس کا کوئی تعلق نہ تھا۔



دیکھیے! ـــــ وہ بالکل فلسفیانہ انداز سے بولا جیسے نفسیات کی اُس کتاب کے ورق اُلٹنے لگا ہو جو رات ہی کو وہ پڑھ چکا تھا! ـــــ آدمی کے اندر بہت سے بنیادی رُجحانات ہوتے ہیں انھیں کو جبلّت کہہ سکتے ہیں، سمجھیں آپ، مثلاً معاشی رُجحان، جنسی رُجحان، حسن و جمال کا رُجحان دُنیا کے دھندوں میں کوئی ایک بنیادی رُجحان ہی کارآمد نہیں یوں بعض نے معاشی رُجحان کو اور بعض نے جنسی رُجحان کو بالکل بنیادی قرار دیا ہے مگر میں کہتا ہوں ایسا نہیں ہے بہت سے رُجحانات مل کر ہی زندگی کو آگے بڑھاتے ہیں، ایک رجحان کا غلبہ ہو جائے تو آدمی غیر متوازن ہو کر انسانیت کے جادے سے بھٹک جاتا ہے اس میں بیماری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ صرف محبّت اور مامتا ہی تو سب کچھ نہیں کائنات میں، صرف انھیں سے بیڑا پار نہیں ہو سکتا کبھی کبھی ان کو دبانا بھی پڑتا ہے، صحت اور تن درستی بھی کسی نہ کسی فطری رُجحان کی شاخیں ہو سکتی ہیں اور آپ کے لیے اس وقت یہی بنیادی چیز ہے، ـــــ سمجھیں آپ؟

میں تو خاک بھی نہیں سمجھی!

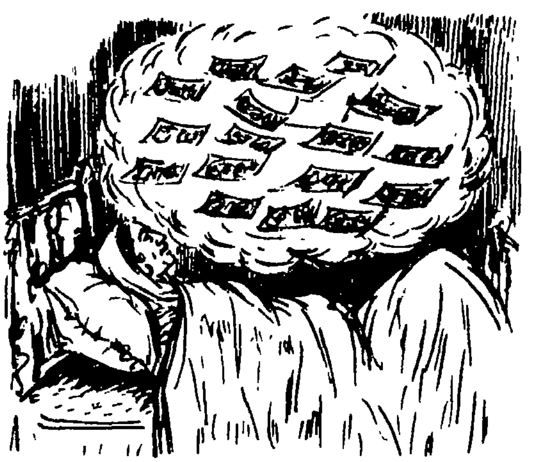
یقیناً آپ نہیں سمجھیں ہوں گی، ابھی میں نے ایم۔ اے کے ایک طالب علم کے سامنے یہی گفتگو کی تھی اس نے بالکل یہی کہا جو آپ کہہ رہی ہیں۔

آپ صاف صاف بتایئے میں کب تک ٹھیک ہو سکوں گی۔

بالکل غلط تو آپ اس وقت بھی نہیں، مطلب یہ ہے کہ ابھی یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ آپ چلنے پھرنے کے قابل ہو سکیں گی یا نہیں، آرتھرائی ٹس میں جوڑ پتھرا جاتے ہیں، ان کی اندر کی کریاں گھل جاتی ہیں یا ہڈی میں بدل جاتی ہیں ان کا نرم پڑنا بہت دشوار ہے، مقصد یہ نہیں کہ آپ کے جوڑ بھی پتھرا گئے، پھر بھی یہ بات صاف ہے کہ آپ کو اچھا ہونے میں بہت دیر لگ جائے گی، اب ایک ہی کیس ہے میرے پاس، چاہتا ہوں آپ ایک مرتبہ ایکس رے اور کرا لیں۔

دو مرتبہ تو کرا چکی ہوں ایکس رے، نتیجہ کیا ہوا ـــــ ڈاکٹر صاحب سال بھر تک علاج کرنے کے بعد بھی آپ مجھے آنکھوں کی اس مصنوعی چمک کے سوا کچھ نہ دے سکے، معلوم ہوتا ہے کہ آپ صرف جھوٹی تسلی دے سکتے ہیں، صحت نہیں دے سکتے، ـــــ بہت اچھا، شکریہ!

ڈاکٹر چلا گیا بازو کے گوشت میں ہلکی ہلکی جلن ہوتی رہی اور فضا میں اسپرٹ کی بو اڑتی رہی اس نے پھر چادر سے منہ ڈھانک لیا اور آنکھیں بند کر لیں، اس کے باوجود وہ دیکھ رہی تھی کہ زمین سے آسمان تک نوٹ ہی نوٹ اُڑ رہے ہیں، ـــــ وہ ساری خلا میں بکھرے ہوئے ہیں۔ اتنے بہت سے نوٹ صرف کر ڈالنے کے بعد بھی وہ اپاہج تھی،



بالکل معذور، دو قدم چلنے سے بھی مجبور! اپنی اس بے کسی پر اسے رونا آ گیا اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے اور کانوں میں مختلف آوازیں آنے لگیں جیسے اس کی ہر آرزو الگ الگ بولنے لگی ہو! ـــــ اس کا لڑکا کہہ رہا تھا، امی جان بس یوں سمجھیے کہ میری شادی آج ہو رہی ہے، مجھے یقین ہے کہ آپ نئے مہمان کا نہایت جوش اور سرگرمی کے ساتھ استقبال کریں گی، وہ بن بلائے نہیں آ رہا، اسے میری محبت نے بلایا ہے اور اب وہ میری زندگی میں میرا ساتھی ہے، رفیق کے پیدا ہونے پر آپ کتنی خوش تھیں، آپ کا ایک پاؤں باورچی خانہ میں ہوتا تھا دوسرا زچہ خانہ میں، وہ آپ کا نواسہ ہے اور میں آپ کے پوتے کی ماں کو ساتھ لے کر آ رہا ہوں۔

آوازیں آتی رہیں مختلف قسم کی آوازیں، جو اُمنگیں اس کی چھاتی میں بہت گہری دفن تھیں، اس وقت وہ بھی بولنے لگی تھیں اور وہ ان سب کی باتیں سن رہی تھی، ایک طرف ڈاکٹر کے الفاظ کانوں میں گونج رہے تھے، وہ روتی رہی۔ سفید چادر نے اس کے آنسوؤں کو اس طرح چھپا لیا تھا جیسے آسمان پر چھائے ہوئے بادل پانی کے سمندر کو اپنی آڑ میں چھپا لیا کرتے ہیں۔

حمیدن باورچی خانہ میں چلی گئی تھی، چولھے میں رکھی ہوئی لکڑیاں خوب جل رہی تھیں وہ بارلے واٹر پکانے کے بعد اسے چھان کر گلوکوز ملا چکی تھی، حمیدن نے دو مرتبہ اسے چھان کر پیالی میں بھرا اور پھر دیگچی میں ڈال دیا، وہ جانتی تھی کہ رفیق کی نانی اور شاہدہ کی امی کے دل پر ڈاکٹر کی باتوں سے بڑی چوٹ لگی ہے ان کی امیدوں کے تار بالکل ٹوٹ گئے ہیں، وہ چپکے چپکے انھیں جوڑ رہی ہیں، ـــــ کاش یہ ٹوٹے تار پھر جُڑ جائیں، ڈاکٹر تو نہ جانے کیا اول فول بک رہا تھا، وہ دبے پاؤں پٹی کے پاس

آئی اور محسوس کیا کہ وہ رو رہی ہے اور چھاتی دھونکنی کے مانند نیچے اوپر ہو رہی ہے۔

میں کہتی ہوں رونے سے کیا فائدہ؟

تو نہیں جانتی حمیدن، آج میرا دل ٹوٹ گیا ہے ــــــ ڈاکٹر نے کانچ کے کھلونے کی طرح اسے پتھر پر دے مارا ہے، میں مایوس ہو چکی ہوں!

رونے سے جی اور ہلکان ہوگا شاہدہ کی امی۔

جی کا غبار تو دُھل جائے گا، حمیدن اس وقت مجھے ہر چیز بری معلوم ہو رہی ہے، ــــــ دُنیا ــــــ اس کی رنگ برنگ۔

ایسا نہ کہیے، دنیا میں تو رفیق بھی آگیا اس کی ماں شاہدہ بھی آگئی، ــــــ چھوٹے میاں اور ان کی دلہن بھی دنیا ہی میں شامل ہیں، کیا یہ سب بھی برے معلوم ہو رہے ہیں آپ کو؟

اس نے منھ کھول دیا، اس کی آنکھیں چمک رہی تھیں، وہ کچھ کہنا چاہتی تھی، الفاظ حلق میں پھنس گئے تھے، ــــــ اس کی آنکھوں میں ناچتی ہوئی چمک کہہ رہی تھی کہ دنیا کوئی بری جگہ نہیں، وہ بڑی خوب صورت، دل کش اور جاذب نظر ہے، جہاں رفیق ہو، اس کی ماں شاہدہ ہو ــــــ چھوٹے میاں اور ان کی دُلہن ہو، وہاں نفرت کے لیے کوئی گنجایش نہیں۔

میں کہتی ہوں ذرا سا پانی پی لیجیے دل قابو میں آجائے گا!

آپ کہیں تو موسمی کا رس نچوڑ لاؤں ویسے میں نے جو کا پانی بھی تیار کر لیا ہے۔

حمیدن ابھی ٹھہرو، ذرا دل ٹھکانے آجائے پھر سب کچھ کر لوں گی، ــــــ



چھوٹے میاں دس روز بعد آرہے ہیں وہ مجھے دیکھ کر کتنے اداس ہوں گے، ان کی دلہن کو کتنا رنج ہوگا، حمیدن کیا سچ مچ میں کھڑی نہیں ہو سکوں گی؟

کیوں نہیں ہو سکو گی! ــــــ ڈاکٹر کی تو مت ماری گئی ہے، میں کہتی ہوں رفیق، ــــــ شاہدہ ــــــ چھوٹے میاں، یہ سب آپ کے ہاتھ پاؤں ہی تو ہیں، یہی لوگ طاقت کی لہر بن کر جوڑوں میں دوڑ جائیں گے!

سچ کہتی ہے حمیدن!

اچھا آپ اٹھ کر بیٹھیے میں پانی لا رہی ہوں!

اور رفیق کہاں ہے؟

وہ سامنے باورچی خانے میں کھیل رہے ہیں۔

میں پچاس دفعہ کہہ چکی ہوں حمیدن، بچے کو آگ کے پاس اکیلا نہ چھوڑا کرو۔

میں وہیں موجود ہوں!

حمیدن پائپ کے پاس بیٹھ کر برتن دھونے لگی رفیق باورچی خانہ میں کھیلتا رہا، دفعتاً وہ زور سے چیخا، اس نے پلنگ پر لیٹے لیٹے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا، رفیق شعلوں کے درمیان کھڑا ہوا تھا، اس کے جسم میں سر سے پاؤں تک بجلی سی کوند گئی، ــــــ حمیدن دوڑی مگر ٹھوکر کھا کر گر گئی، شاہدہ اندر سے بھاگ کر باہر آئی، رفیق کی چیخیں



رک گئی تھیں، ــــــ حمیدن اور شاہدہ دونوں حیرت سے دیکھ رہی تھیں کہ رفیق کی نانی اسے گود میں لیے باورچی خانے سے اپنے پلنگ کی طرف آرہی ہیں، ــــــ اور بالکل ایک تن درست آدمی کی طرح، جیسے وہ کبھی بیمار ہی نہ ہوئی تھیں!!



آپ میں کتنی نسوانیت یا مردانہ پن ہے؟

آپ کی جنسی خصوصیات کے غلبہ کا سائنٹی فک امتحان

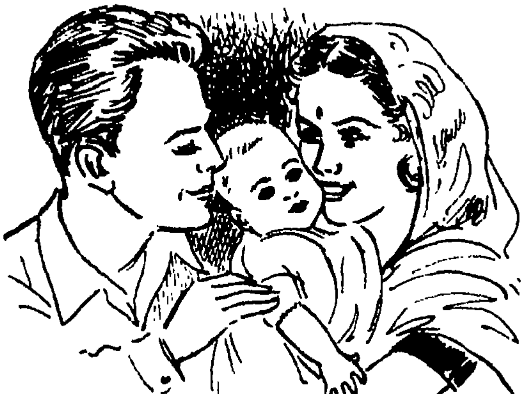
حامد اللہ افسر

کوئی انسان سو فی صدی مذکر یا مونث نہیں ہے۔ ہم میں سے ہر ایک زنانہ اور مردانہ اوصاف کا مجموعہ ہے۔ ساری عمر ہمارے جسم زنانہ اور مردانہ ہارمون پیدا کرتے رہتے ہیں۔ مرد کا جسم مردانہ ہارمون زیادہ پیدا کرتا ہے اور زنانہ ہارمون کم۔ اس کے برعکس عورت کا جسم زنانہ ہارمون زیادہ پیدا کرتا ہے اور مردانہ کم۔ یہی وجہ ہے کہ مرد کی شخصیت پر مردانہ اوصاف کا غلبہ ہوتا ہے اور عورت کی شخصیت پر زنانہ اوصاف کا۔

ہماری تہذیب میں جنگ جوئی، جان پر کھیلنے اور خطرے میں پڑنے کی خواہش اور واقعیت پسندی وغیرہ بنیادی مردانہ اوصاف ہیں۔ بردباری، نرمی، بچوں سے محبت، مل جل کر کام کرنے کی خواہش، جمالیاتی شعور نسوانی خصوصیات ہیں۔

نتائج بڑے تعجب خیز ہیں۔ جو شادی شدہ عورتیں بہت خوش اور مطمئن ہیں، ان میں زنانہ اور مردانہ اوصاف کا امتزاج پایا جاتا ہے۔ جن عورتوں میں حد سے زیادہ نسوانی خصوصیات ہیں، وہ غمگین اور رنجیدہ نظر آتی ہیں۔ مطلقہ عورتوں اور ایسے مردوں میں جو اپنی شادی سے مطمئن نہیں ہیں، مردانہ اوصاف کا غلبہ ہوتا ہے۔

گرہستنوں میں اور عورتوں کے کپڑے سینے والوں میں نسوانی اوصاف زیادہ ہوتے ہیں۔ نرسوں اور دماغی کام کرنے والوں میں مردانہ اوصاف زیادہ ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ مردانہ پن انجینیروں اور معماروں میں ہوتا ہے اور سب سے کم ایڈیٹروں، مذہبی رہنماؤں اور صنعت گروں میں۔





یہ خوش قسمتی کی بات ہے کہ ہر مرد کی ساخت میں تھوڑی سی نسوانیت بھی ہے اور ہر عورت میں تھوڑی بہت مردانہ خصوصیات ہیں۔ ان اوصاف کا میل جنس مخالف کو سمجھنے میں بڑی مدد دیتا ہے اور زندگی کو زیادہ دل چسپ بنا دیتا ہے اور مختلف معاملات کے سمجھنے اور ان کا صحیح اندازہ کرنے میں اس سے مدد ملتی ہے۔

علمائے نفسیات نے جنسی شخصیت کے امتحان تیار کیے ہیں، جن کے ذریعہ زنانہ اور مردانہ خصوصیات کا ایک چارٹ بنایا جاتا ہے۔ اس چارٹ کی بنیاد ان دلچسپیوں، ترجیحوں اور تعصبوں پر ہے جن کے متعلق دونوں جنسیں مختلف رائیں رکھتی ہیں۔

آپ کے اندر کتنا مردانہ پن یا نسوانیت ہے؟ اس کو ذیل کے نقشوں کی مدد سے متعین کیجیے۔

پہلا حصہ

ہر سوال کا جواب "ہاں" یا "نہیں" میں ہونا چاہیے۔ اگر جواب "نہیں" ہے تو سوال کے آگے نہیں کے خانے میں صفر لکھیے اور اگر ہاں، میں ہے تو نمبر دیجیے۔

	ہاں	نہیں
۱- کیا آپ اندھیرے سے ڈرتے ـــــ ڈرتی ہیں؟		
۲- کیا آپ کی شکل و صورت آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم ہے؟		

	ہاں	نہیں
۳- کیا آپ نئے خیالات کو ترجیح دیتے ـــــ دیتی ہیں؟		
۴- کیا بہت معمولی نکتہ چینی سے بھی آپ کو تکلیف پہنچتی ہے؟		
۵- کیا آپ کو سیاسی انجمنوں یا کلبوں کے انتخابات میں دلچسپی ہے؟		
۶- کیا آپ نے پچھلے سال کے دوران میں تین ناول پڑھے ہیں؟		
۷- اگر گفتگو میں کوئی گریمر کی غلطی کرے یا کسی کے طور طریقے ٹھیک نہ ہوں تو کیا آپ کو ناگوار گزرتا ہے؟		
۸- کیا آپ راکٹ میں چاند تک جانا پسند کریں گے ـــ گی؟		
۹- کیا آپ یہ محسوس کرتے ـــــ کرتی ہیں کہ گلی کوچوں میں فقیروں کو بھیک دینی چاہیے؟		
۱۰- کیا آپ فرنیچر پر روغن پھیرنے اور اس کی مرمت کرنے کو پسند کرتے ـــــ کرتی ہیں؟		
۱۱- کیا ہندوستان کی غیر ملکی پالیسی زیادہ جارحانہ ہونی چاہیے؟		
۱۲- اگر کوئی آپ کی طرف تکنے لگے تو کیا عام طور پر آپ اسے محسوس کرتے ـــــ کرتی ہیں؟		
۱۳- کیا سیاہ بالوں والی عورتیں بھورے بالوں والی عورتوں سے زیادہ بدمزاج ہوتی ہیں؟		
۱۴- کیا اورنگ زیب اکبر سے زیادہ بہتر حکمران تھا؟		

دوسرا حصہ

اُن لفظوں یا فقروں (ا' ب' ج) کے نیچے ایک خط کھینچ دیجیے، جن کی مدد سے آپ کے نزدیک زیادہ معقول اور مدلل جملہ بنتا ہے۔

۱- ایک برہنہ عورت'
(ا) نہایت خوب صورت معلوم ہوتی ہے۔
(ب) کو کچھ اوڑھا دینا چاہیے۔
(ج) کی تصویر کیلنڈر میں بنی ہے۔

۲- جنگ'
(ا) ناگزیر ہے۔
(ب) ہولناک ہوتی ہے۔
(ج) سے حوصلہ مندی اور قسمت آزمائی کا موقع ملتا ہے۔

۳- میں کام کرنا پسند کرتا ـــ کرتی ہوں۔
(ا) بچّوں کے ساتھ۔
(ب) اوزاروں سے
(ج) دو مردوں کے ساتھ۔

۴- شیر'
(ا) ایک بڑی بلی ہوتا ہے۔
(ب) کینہ پرور ہوتا ہے۔
(ج) بہت پُرشکوہ ہوتا ہے۔

۵- نماز پڑھنا یا پوجا کرنا'
(ا) مسرت بخش ہوتا ہے۔
(ب) آدمی کی زندگی کا جزو ہے۔
(ج) اختیاری چیز ہے۔

۶- سب سے زیادہ اچھا اور نفع بخش پیشہ ہے'
(ا) طبابت۔
(ب) مذہبی رہنمائی۔
(ج) وکالت۔

۷- ایک عورت کو ہونا چاہیے'
(ا) عورت۔
(ب) خوش پوش۔
(ج) شرمیلی۔

۸- گھرداری ہے'
(ا) اور سب کاموں کی طرح ایک کام۔
(ب) وبالِ جان۔
(ج) مسرت بخش

۹- ایک کامیاب سیاست داں کو ہونا چاہیے'
(ا) خود غرض۔
(ب) بے ایمان۔
(ج) عوام پسند۔

۱۰- شکار'
(ا) کا لیسنس ہونا چاہیے۔
(ب) کو ممنوع قرار دینا چاہیے۔
(ج) کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔

۱۱- دستکار اور مکانک کا کام'
(ا) ضروری ہے۔
(ب) دل چسپ ہے۔
(ج) ناگوار اور اکتا دینے والا ہوتا ہے۔

۱۲- میں بننا پسند کروں گا ـ گی'
(ا) تفتیش کرنے اور کھوج لگانے والا ـ والی۔
(ب) چیزیں فروخت کرنے والا ـــ والی۔
(ج) مکانوں کا آراستہ کرنے والا / والی

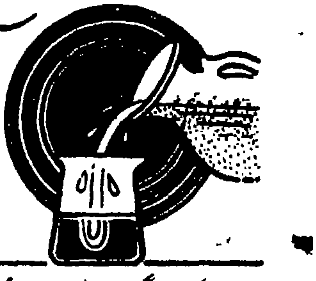
۱۳- گھونسے بازی (باکسنگ کھیل)
(ا) وحشیانہ ہے۔
(ب) ہیجان خیز ہے۔
(ج) سخت اور کٹھن ہے۔

۱۴- اگر میری پسند پر چھوڑا جائے تو میں'
(ا) گھر کے اندر کام کرنا پسند کروں گا ـ گی۔
(ب) گھر کے باہر کام کرنا پسند کروں گا ـــ گی۔
(ج) گھر کے اندر یا باہر جہاں چاہے جہاں کام کرنا پسند کروں گا ـ گی۔

ان سوالوں سے آپ کو یہ اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کے اندر کتنا مردانہ پن اور کتنی نسوانیت ہے' یا آپ پر کس قسم کے اوصاف کا غلبہ ہے۔ جن مردوں اور عورتوں میں زنانہ اور مردانہ اوصاف کا مناسب امتزاج پایا جاتا ہے' وہ زندگی میں کامیاب رہتے ہیں۔

سیکھو سکھاؤ

شربت اور اسکویش بنانے کا سائنٹی فک گھریلو طریقہ



کالی چرن گپتا۔ ای۔اے۔سی۔ انسٹی ٹیوٹ۔ دہلی

گرمیاں آگئی ہیں اور آپ پیاس بجھانے کے لیے بازار سے اسکویش اور شربتوں کی قیمتی بوتلیں خریدنا شروع کر چکے ہیں، لیکن اس سال تو آپ بازار سے مت خریدیے۔ اپنے پیسے بچایے اور میں جو ترکیب لکھ رہا ہوں، اس سے اعلیٰ درجے کے شربت اور اسکویش گھر پر ہی تیار کیجیے۔ یہ "کام چلاؤ" طریقہ نہیں، بلکہ بالکل سائنٹی فک طریقہ ہے۔

ان چیزوں کو بنانے میں آپ کو صرف تین کام کرنے پڑتے ہیں:

۱۔ شکر کا سادہ شربت بنانا اور پھل کا رس نکالنا۔

۲۔ شربت اور رس کو ملا کر کوئی پرزیرو ٹیو کیمیکل و سائٹرک ایسڈ ملانا اور

۳۔ بوتلوں میں بھر کر پیک کرنا۔

سادہ شربت بنانا

پھلوں کا شربت یا اسکویش بنانے میں سادہ شربت پہلے بنانا پڑتا ہے۔ سادہ شربت میں شکر کی مقدار ۷۰ فی صدی ہونا چاہیے۔ شکر میں اس کے وزن کا نصف پانی ملانے سے یہ شربت بن سکتا ہے۔ تجربہ کے لیے ایک سیر عمدہ چینی میں ساڑھے آٹھ چھٹانک پانی ملا لیجیے، اس کو آگ پر رکھ کر پکا لیجیے اور اس میں ایک چٹکی پسا ہوا سائٹرک ایسڈ ملا دیجیے۔ شربت کے اوپر جو میل آئے، اس کو اُتارتے رہیے۔ جب میل آنا بند ہو جائے تو اس گرم شربت کو کپڑے میں چھان لیجیے، پھر قلعی دار برتن میں رکھ کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیجیے۔ اس شربت میں ۷۰ فی صدی شکر ہوگی۔

پھلوں کا رس نکالنا

لیموں کو کاٹ کر ہاتھ سے نچوڑ کر رس نکال سکتے ہیں۔ سنترہ، انناس اور آم کا رس ان پھلوں کو موٹے کپڑے میں مضبوطی سے دبا کر یا رس نکالنے کی دستی مشین کے ذریعہ نکالا جا سکتا ہے۔ رس بہت باریک کپڑے میں نہیں چھاننا چاہیے، بلکہ کچھ موٹا کپڑا ہو، تاکہ رس کے ساتھ تھوڑا گودا بھی شامل رہے۔ گودا ملا رہنے سے شربت یا اسکویش زیادہ مزے دار ہو جاتا ہے۔

رس اور شربت کو ملانا

جب رس نکالا جا چکے اور شربت بھی تیار کر لیا جائے تو دونوں کو ملا لیا جائے۔ رس ملانے سے پہلے شربت پوری طرح ٹھنڈا ہونا چاہیے، ورنہ پھل کی خوشبو کم ہو جاتی ہے۔

اب آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ آپ شربت بنانا چاہتے ہیں یا اسکویش۔ اسکویش میں ۲۵ فی صدی پھل کا رس اور ۴۵ فی صدی شکر ہونی چاہیے اور شربت میں ۲۵ فی صدی رس اور ۶۰ فی صدی شکر ہونی چاہیے، یعنی شربت بنانے میں مندرجہ بالا سادہ شربت پھل کے رس سے چار گنا اور اسکویش بنانے میں سادہ شربت رس سے تقریباً ڈیڑھ گنا ہونا چاہیے، چاہے رس کسی بھی پھل کا ہو۔

شربت اور رس کو ملانے کے لیے ایک بڑے برتن میں شربت رکھیے۔ تولنے کی اُلجھن سے بچنے کے لیے ناپ کے پیمانے کام میں لا سکتے ہیں۔ ایک ایسا برتن لیجیے جس میں ایک سیر پانی آتا ہو، اس میں ایک سیر رس آ جائے گا، لیکن مندرجہ بالا شربت (وزن کے لحاظ سے) ایک سیر ۵ چھٹانک آئے گا۔ آپ اس کو ایک سیر ہی تصور کریں، کیونکہ دونوں چیزیں ناپ کر لے رہے ہیں۔

اب اگر اسکویش بنانا ہے تو کسی بھی پھل کا رس ایک سیر ناپ کر اور شربت ایک سیر ناپ کر لیں۔ اس کو محفوظ رکھنے کے لیے اس میں ½ اونس پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ اور ذائقہ کچھ کھٹا رکھنے کے لیے آدھا اونس سائٹرک ایسڈ ملا دیں۔ لیموں کے اسکویش میں سائٹرک ایسڈ ملانے کی ضرورت نہیں ہے، کیوں کہ یہ خود ہی بہت کھٹا ہوتا ہے۔

شربت بنانے کے لیے پھل کا رس ناپ کر پانچ چھٹانک اور شربت ناپ کر ایک سیر لیں۔ اس میں ۳ ڈرام سائٹرک ایسڈ ملا دیں اور کچھ ملانے کی ضرورت نہیں ہے۔

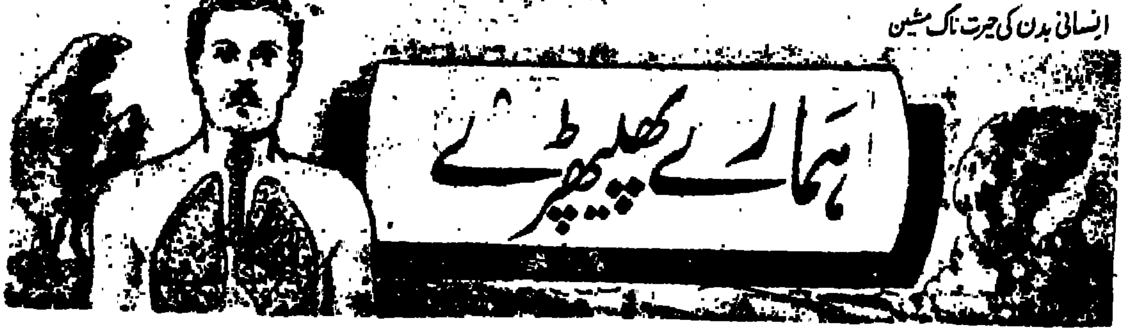
نوٹ: کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے کے لیے پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ ایک بے ضرر کیمیکل ہے جو ڈاکٹروں کے یہاں مل جاتی ہے۔ جن شربتوں میں شکر کی مقدار ۶۵ فی صدی یا زیادہ ہو، ان میں اسے ملانے کی ضرورت نہیں، کیونکہ شکر کی زیادہ مقدار شربت کو خود ہی محفوظ رکھتی ہے۔

سائٹرک ایسڈ اس لیے ملایا جاتا ہے کہ شربت یا اسکویش بہت زیادہ میٹھا نہ رہے، اس لیے یہ اپنے ذائقہ کے مطابق کم و بیش ملایا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ جتنا مندرجہ بالا فارمولوں میں لکھا ہے، اُتنا لازمی ملایا جائے، لیکن اتنا خیال رکھیں کہ پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ تب ہی شربت یا اسکویش کو محفوظ رکھتا ہے، جب اس میں کم از کم ایک دو فی صدی سائٹرک ایسڈ موجود ہو۔

بوتلوں میں بھرنا اور پیک کرنا

بوتلیں اور کارک نئے استعمال کرنے چاہییں۔ اگر پرانی بوتلیں صاف ہوں تو ان کو بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بوتلوں کو پہلے سوڈے کے پانی سے صاف کریں۔ اب ۵ سیر پانی میں ½ اونس پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ حل کر کے اس محلول میں بوتلیں اور کارک کچھ دیر پڑے رہنے دیں۔ اس کے بعد نکال کر اس میں شربت یا اسکویش بھر کر کارک خوب فِٹ کر کے لگا دیں۔

ان بوتلوں کو ٹھنڈی اور اندھیری جگہ میں رکھیں۔ کئی مہینے تک یہ شربت بالکل اچھی حالت میں رہیں گے۔ ایک سال تک تو کام دے ہی جاتے ہیں۔



انسانی بدن کی حیرت ناک مشین

ہمارے پھیپھڑے

پھیپھڑوں کا مقام :- ہمارے سینہ کے صندوق میں پسلیوں کے نیچے دو پھیپھڑے ہیں جن پر ایک مہین چکنی جھلی کا غلاف چڑھا ہوا ہوتا ہے۔ یہ جھلی پھیپھڑوں پر سے ہوکر پھر پسلیوں کے نیچے ایک استر کے طور پر پھیل جاتی ہے۔ اس استر اور پھیپھڑے پر کی جھلی کے درمیان کچھ چکناہٹ رہتی ہے جس سے پھیپھڑا سانس کی حرکت آسانی سے پھسل کر کر سکتا ہے پھیپھڑوں کی شکل گاجر جیسی ہوتی ہے۔ نوک اوپر کی طرف اور پیندا چوڑا جو صندوقِ سینہ میں نیچے ایک محراب دار موٹے پردے (ڈایا فرام' یا حجاب حاجز) پر رکھا ہوا ہوتا ہے۔ یہی پردا سینہ کو پیٹ سے جدا کرتا ہے۔

پھیپھڑوں کی بناوٹ : ہماری سانس نلی (جو ۱۹ یا ۲۰ ادھورے چھلوں سے بنتی ہے، قریب ۵۔ انچ لمبی ہے اور غذا کی نلی کے سامنے ہوتی ہے)، گردن میں سے ہوتی ہوئی سینہ کے اندر جاکر دو شاخوں میں تقسیم ہوجاتی ہے —— ایک شاخ دائیں پھیپھڑے میں، دوسری بائیں پھیپھڑے میں چلی جاتی ہے، پھر پھیپھڑوں کے اندر یہ دونوں شاخیں بار بار تقسیم ہوکر ہر شاخ کے پھیپھڑے کے ایک گچھے یا خانہ میں کھلتی ہے۔

دائیں پھیپھڑے کے تین حصے یا لوتھڑے اور بائیں پھیپھڑے کے دو لوتھڑے ہوتے ہیں پھیپھڑے ہلکے اور اسفنج کی طرح مسام دار یا خانہ دار ہوتے ہیں۔ ان خانوں میں ہوا بھری ہوئی ہوتی ہے۔ دبانے سے ان کے اندر کی ہوا خارج ہونے سے کرکراہٹ کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑے ہوا بھری ہوئی چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کا مجموعہ ہیں، جو انگور کے گچھوں کی طرح ہوتی ہیں (ہر گچھے میں سانس نلی کی ایک شاخ سے ہوا آکر اسے پھیلائے رکھتی ہے) سانس کے آنے جانے سے یہ گچھے یا خانے پھولتے سکڑتے رہتے ہیں۔

پھیپھڑوں کا کام :- پھیپھڑے ہمارے بدن میں ایک دھونکنی کی طرح سکڑتے پھیلتے رہتے ہیں سانس کا آنا جانا پورے سینہ کے بار بار سکڑنے اور پھیلنے کا نتیجہ ہے۔ سانس اندر لینے کے بعد خفیف سا وقفہ ہوتا ہے پھر سانس باہر نکلتی ہے اس طرح ہم ایک منٹ میں سولہ سترہ بار سانس لیتے نکالتے رہتے ہیں اور بدن کی یہ دھونکنی عمر بھر چلتی رہتی ہے۔ سانس اندر لینے پر پھیپھڑوں کے خانے ہوا سے پھول جاتے ہیں۔ اس ہوا میں ⅕ حصہ آکسیجن کا ہوتا ہے خانوں کی دیواروں کی مہین جھلی پر خون کی رگیں بال جیسی باریک ہوتی ہیں۔ یہ رگیں آکسیجن کو خون میں جذب کرلیتی ہیں اور خون کے اندر کی ناپاکیاں (کاربونک گیس، بھاپ وغیرہ) باہر خانوں کے اندر نکال دیتی ہیں جو سانس باہر نکلنے کے ساتھ بدن سے خارج ہوجاتی ہیں۔ سانس کا خاص مقصد یہی ہے کہ خون کی گندگی باہر نکال کر خون کو صاف کردیا جائے اور بدن میں آکسیجن پہنچائی جائے جو بدن کی بافتوں اور غذائی اجزا کو جلانے (تکسید کرنے) کے لیے ضروری ہے۔ اسی تکسید سے بدن کو حرارت اور توانائی حاصل ہوتی ہے جس سے زندگی کا چراغ روشن رہتا ہے۔ اگر سانس کا آنا جانا رک جائے تو آدمی کی زندگی محال ہے۔



ہمارے پھیپھڑے



امراض و علاج

ورم رحم

حکیم اقبال حسین

عورتوں کے اعضاء مخصوص میں رحم ایک ایسا عضو ہے جو مختلف قسم کے عوارض میں مبتلا ہونے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ ان میں سے ایک ورم رحم حاد و مزمن ہے۔ طبی زبان میں رحم کے مختلف حصوں میں ورم والتہاب کے مختلف نام ہیں۔ مثلاً اگر ورم رحم کے بالائی حصہ یعنی عنق الرحم (CERVIX) تک محدود ہو تو اسے التہاب عنق الرحم (CERVICI-TIS) کہتے ہیں۔ اور اگر وہ پھیل کر پورے رحم کی جھلی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے تو اسے التہاب غشاء الرحم (ENDOMETRITIS) اور نزلۂ رحم بھی کہتے ہیں۔ لیکن اگر ورم رحم کے عضلاتی حصے تک محدود رہتا ہو تو اسے عضلاتی التہاب الرحم (METRITIS) کہتے ہیں۔ یہ تینوں قسم کے ورم رحم حاد (ACUTE) اور مزمن (CHRONIC) دونوں صورتیں اختیار کر لیتے ہیں، ابتدا میں ورم مرض حاد کی صورت میں شروع ہوتا ہے اور رفتہ رفتہ مرض مزمن کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

علامات: حاد التہاب غشاء الرحم میں ہلکا بخار، دردِ سر، عام پستی و کمزوری، کمیٔ اشتہا، کمر اور پیڑو میں تکلیف کا احساس، نیز اندام نہانی میں ایک گونہ سوزش و خارش کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں رحم سے بہت زیادہ مقدار میں لیس دار اور گاڑھی رطوبت کا اخراج ہوتا ہے جس میں کبھی کبھی خون کی آمیزش بھی ہوتی ہے۔

مزمن التہاب غشاء الرحم کی علامات بھی تقریباً وہی ہیں جو حالتِ حاد میں ہوتی ہیں۔ البتہ اتنی شدت لیے ہوئے نہیں ہوتیں۔ نیز اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ رحم سے کبھی صاف کبھی شفاف زرد رنگ کی رطوبت نکلتی ہے۔ یہ شکایت اگر طول پکڑ جائے تو عورت کے بانجھ ہو جانے کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔

حاد عضلاتی التہاب رحم: یہ شکایت بہت شاذ ہوتی ہے اور اس وقت ہوتی ہے جب وضع حمل کے بعد چھوت لگ جائے (سرایت زدگی) اس میں تھرتھری، بخار، تنفس و نبض کا تیز چلنا، امتلائی کیفیت ورم میں تکلیف و دکھن کا احساس ہوتا ہے۔

مزمن عضلاتی التہاب رحم: اس میں کمر اور اعضا میں کمزوری، خاص طور پر کمر کے نچلے حصہ میں تکلیف، بے قاعدگیٔ ایام، سخت قسم کا لیکوریا، قبض، عام جسمانی پستی و قوت حیات کی کمی اور اسقاط حمل کی جانب میلان پایا جاتا ہے۔

ورم رحم کو ان اصطلاحی تفصیلات کے ساتھ پیش کرنے کا مقصد یہ ہے کہ ایک شخص اس کی تمام شکلوں سے واقف ہو جائے۔ اور علاج کے لیے کسی معالج سے رجوع کرے تو وہ خود بھی اپنی شکایات کی نوعیت کے بارے میں کسی نہ کسی حد تک سمجھتا ہو۔ چونکہ یہاں محض معالجاتی مشورے پیش کرنے ہیں اور ورم کی ان سب صورتوں کا علاج بھی ایک ہی اصول پر کیا جاتا ہے اس لیے میں محض ورم رحم ہی کی مشہور و جامع اصطلاح استعمال کروں گا۔

اسباب: ورم رحم کا ہر وہ چیز سبب بن جاتی ہے جس کی وجہ سے رحم میں اجتماع خون کی کیفیت پیدا ہو جائے، جیسے سردی لگ جانا (یہ کیفیت عام طور پر سرد پانی سے زیادہ دن تک ڈوش لینے سے پیدا ہو جاتی ہے) کثرتِ جماع، کثرتِ کار، اچانک صدمہ یا رحم میں پیسری (PESSARIES) کی قسم کی چیزوں کا استعمال۔ بعض اوقات اس کا سبب عام جسمانی کمزوری، تپ دق، قلت الدم، گٹھیا وغیرہ امراض بھی ہوتے ہیں۔

علاج: اس کا باقاعدہ علاج تو طبیب و معالج کے مشورے ہی سے کیا جانا چاہیے، البتہ یہاں ہم کچھ ایسے معالجاتی مشورے دے

چاہتے ہیں جو باقاعدہ علاج میسر نہ آنے کی صورت میں بھی بڑی حد تک مریضہ کو ورم رحم کی تکلیف دہ علامات سے نجات دلا دیں گے

ورم حاد (ACUTE INFLAMATION) میں مریضہ کو چاہیے کہ جس حد تک ممکن ہو نہایت سکون کے ساتھ رہے "گرم سٹز باتھ" (HOT SITZ BATH) لے۔ یعنی معمولی ٹب میں قابل برداشت حد تک گرم پانی ڈالے اور اس میں اس طرح بیٹھے کہ ٹانگیں نصف رانوں تک اور ناف سے اوپر تک کا حصہ جسم پانی سے باہر رہے اور آدھی رانوں سے لے کر ناف تک کا حصہ جسم پانی میں رہے۔ ٹب میں اس طریقے سے بیٹھ کر غسل کرنے کو "سٹز باتھ" کہتے ہیں۔ یہ ٹھنڈا بھی لیا جاتا ہے، اور گرم بھی۔ یہاں گرم پانی کا سٹز باتھ لینے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ گرم پانی سے اینیما بھی لیا جائے اس سے نہ صرف آنتوں سے فضلے کا اخراج ہو جائے گا بلکہ پیڑو میں جو اجتماع خون ہو رہا ہے اس میں بھی کمی ہو جائے گی اور اس طرح رحم کی "ٹکور" بھی ہو جائے گی۔ اگر مریضہ طاقتور ہے تو اس صورت میں ٹھنڈے پانی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس کی ایک صورت یہ ہے کہ موٹے کپڑے کی چار تہیں بھگو کر پیڑو پر رکھی جائیں۔ اور اسے بار بار رکھا جائے تو اس سے بھی ورم رحم میں بڑی حد تک افاقہ ہو جائے گا۔ بلکہ گرم سٹز باتھ کے مقابلے میں اس سے جلد اور زیادہ فائدہ پہنچ جائے گا

مزمن ورم رحم میں ایک دوسرا طریقہ ٹھنڈے سٹز باتھ لینے کا ہے۔ مریضہ کو چاہیے کہ وہ بڑے ٹب میں ایک چوکی یا اسٹول رکھے اس پر بیٹھ جائے اور اتنا پانی ٹب میں ڈالے کہ چوکی یا اسٹول کے کناروں تک پہنچ جائے اس کے بعد وہ خود یا کسی مددگار کے ذریعہ اندام نہانی، پیڑو اور کمر کے نچلے حصے کو ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرے اور پیڑو اور کمر کے نچلے حصہ کو پانی سے تر اور بھیگے ہوئے ہاتھوں سے اچھی طرح رگڑے۔ دس پندرہ منٹ کے بعد تولیے سے جسم کو اچھی طرح خشک کر لیا جائے۔ اور رضائی یا کمبل میں اتنی دیر تک دبک جائے کہ گرمی واپس لوٹ آئے۔

ٹھنڈے پانی کا یہ سٹز باتھ پیڑو اور رحم سے متعلق بہت سے عوارض کے علاج میں بہت زیادہ مددگار ثابت ہوا ہے اور ناکام نہیں ہوا۔

ایلوپیتھک طریقہ علاج میں تو ورم رحم کی صورت میں چھوٹا اپریشن ہی کی سفارش کی جاتی ہے۔ اسے طبی زبان میں کیورٹنگ (CURETTING) کہتے ہیں۔ اس میں رحم کو آلات سے نیچے جانب کھینچ کر اس کی اندرونی خراب شدہ جھلی کو ایک چمچہ نما آ سے کھرچتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ طریقہ قطعاً غیر صحیح ہے اور اب تک کا تجربہ شاہد ہے کہ اس سے ورم رحم کا علاج تو کیا ہوتا ہے رحم پہلے سے بھی زیادہ کمزور ہو جاتا ہے اور صحت یابی نصیب ہونے کے بجائے مریضہ متعدد دوسرے عوارض کا شکار ہوتی رہتی ہے۔

اس کے برعکس یونانی طریقہ علاج میں حمولاً دوائیں استعمال کر کے رحم میں سے فاسد اور ردی رطوبات کا اخراج کیا جاتا ہے اور ایسی دوائیں کھلائی جاتی ہیں جن سے مریضہ کا خون صاف ہو کر عصبی و عضلاتی نظام قوت پکڑے اور ورم رحم رفع ہو کر اسے جملہ تکلیف دہ علامات سے نجات مل جائے۔

(باقی آئندہ)



(از کرنل جم کاربٹ ———— مترجمہ :- موسیو اقبال حسین)

شکار کے شوقین کرنل جم کاربٹ ۱۸۷۵ء میں نینی تال میں پیدا ہوئے تھے۔ انھوں نے دونوں بڑی جنگوں میں رنگروٹ بھرتی کرنے کا کام ضلع کماؤں کے باشندوں ہی میں کیا تھا۔ لہٰذا اس ضلع کے تمام باشندے آپ کو خوب جانتے تھے۔ اس ضلع میں متعدد شیروں کو آدمی کا خون لگ گیا تھا۔ چنانچہ جب کبھی کوئی آدم خور شیر ان بستیوں میں لگنے لگتا اور لوگوں کی جانوں کو سخت خطرہ لاحق ہو جاتا تو کرنل موصوف کو لکھا جاتا کہ وہ آکر انھیں اس خونخوار شیر سے نجات دلائیں۔

کرنل موصوف نہایت اچھے نشانہ باز اور بہت حوصلہ مند و بہادر انسان تھے۔ ان کی ان خدمات کے صلے میں برطانوی ہند نے انھیں "فریڈم آف دی جنگل" کے اعزاز سے نوازا تھا یہ اتنا بڑا اعزاز تھا کہ ان سے پہلے فقط ایک ہی شخص کو اور دیا گیا تھا۔

کرنل جم نے اپنے سیر و شکار کی زندگی کے دل چسپ واقعات ۶۰ سال کی عمر میں قلم بند کرنا شروع کیے اور اس پر متعدد کتابیں لکھیں وہ مصنف کی حیثیت سے بھی اتنے ہی کامیاب ثابت ہوئے جتنے کہ بحیثیت شکاری تقسیم ہند کے بعد موصوف افریقہ منتقل ہو گئے اور نیروبی میں قیام پذیر ہوئے اور ۱۹۵۵ء میں ۸۰ سال کی عمر کو پہنچ کر نیروبی ہی میں موصوف کا انتقال ہو گیا۔ (مترجم)

نیپال کی سرحد کے قریب اور میرے گرمائی وطن نینی تال سے کوئی ۱۸ میل کے فاصلے پر بارہ میل سے پندرہ میل لمبا ایک پہاڑی کا سلسلہ چلا گیا ہے جسکی بلندی آٹھ ہزار فیٹ کے لگ بھگ ہوگی۔ اس پہاڑی کا مغربی کنارہ ایک کھڑی چٹان پر ختم ہوتا ہے۔ اس کے قریب مکٹیسر وٹنری ریسرچ انسٹی ٹیوٹ ہے۔ جہاں ہندستان کے مویشیوں کی بیماریوں پر قابو پانے کے لیے ویکسین تیار کیے جاتے ہیں۔ اس لیبارٹری سے ہمالیہ کے برفانی پہاڑوں کا سلسلہ نہایت دلفریب منظر پیش کرتا ہے۔ چنانچہ مکٹیسر کے باشندوں کا یہ دعویٰ بالکل بجا ہے کہ ضلع کماؤں میں مکٹیسر ایک نہایت دل کش اور حسین مقام ہے اور اس کی آب ہوا اپنا کوئی جواب نہیں رکھتی۔

ایک شیرنی کو بھی مکٹیسر کی آب ہوا بہت پسند آئی تھی۔ چناں چہ وہ اس بستی کے پاس جو وسیع اور عریض جنگل لگتا تھا اس میں قیام پذیر تھی۔ یہاں ہرن، سانبھر و چیتل اس کا دل پسند کھاجا تھے۔ شومئی قسمت سے ایک دن شیرنی کی مڈبھیڑ ایک سیہہ سے ہوگئی۔ ہرچند کہ شیر کے مقابلے میں سیہہ کی کوئی حیثیت نہیں ہوتی اور وہ ایک چھوٹا سا جانور ہوتا ہے لیکن چونکہ اس کے سارے جسم پر بڑے بڑے کانٹے ہوتے ہیں اور بڑے سے بڑا اور طاقتور سے طاقتور جانور بھی اس کے کانٹوں سے زخمی ہوئے بغیر اسے چھو نہیں سکتا۔ مکٹیسر کی اس شیرنی کو بھی سیہہ سے چھیڑ خانی کرنے کی یہ سزا ملی کہ اس کی ایک آنکھ جاتی رہی اور اس کے دائیں پاؤں اور ہاتھ کے پنجوں میں سیہہ کے لمبے لمبے کانٹے چبھ گئے اور بہت سے کانٹے تو اس کے پاؤں کی ہڈی تک پہنچ کر گوشت کے اندر ہی ٹوٹ گئے۔

شیرنی اس طرح زخمی ہونے کے بعد گویا 'صاحب فراش' ہوگئی تھی وہ پڑے پڑے اپنے دانتوں سے کانٹے نکالتی اور زبان سے زخموں کو چاٹتی رہتی تھی۔ اس جگہ جہاں شیرنی پڑی ہوئی تھی لمبی لمبی گھاس تھی شیرنی کو اسی جگہ اپنے زخموں کی مرہم پٹی کرتے ہوئے کئی روز گزر چکے

تھے۔ زخموں کے ساتھ وہ اب بھوک سے بھی نڈھال ہوچکی تھی۔ بدقسمتی سے گاؤں کی ایک عورت نے گھاس کاٹنے کے لیے اسی قطعہ کو انتخاب کیا تھا۔ اسے خبر نہ تھی کہ لمبی گھاس میں شیرنی بیٹھی ہے۔ شیرنی نے جو عورت کو دیکھا تو جھنجلا



کر ایک دوہتڑ اس کے سر پر رسید کیا۔ عورت وہیں ڈھیر ہوکر رہ گئی۔ شیرنی وہاں سے اٹھی اور لنگڑاتی ہوئی کوئی ایک میل تک چلی گئی۔ قریب ہی ایک بہت بڑا درخت گرا ہوا تھا جس کے تنے نے محراب سی بنا رکھی تھی۔ شیرنی نے اسی کے نیچے پناہ لی۔ دو روز بعد ایک شخص گاؤں سے لکڑیاں کاٹنے جنگل آیا تو اس گرے ہوئے درخت کی طرف آیا۔ شیرنی نے اس کے بھی ایک دوہتڑ مارا اور وہ بھی وہیں ڈھیر ہوگیا۔ ممکن ہو کہ اس کے جسم سے کچھ خون بھی نکلا ہو اور شیرنی نے اسے "چکھ" کر یہ اندازہ لگا لیا ہو کہ آدمی بھی اس کی غذا بن سکتا ہے۔ چنانچہ تیسرے آدمی کا اس نے خود شکار کیا اور اس کے بعد تو وہ زیادہ تر آدمی ہی کا شکار کرنے لگی۔ میں نے اس شیرنی کے متعلق تو اسی وقت سن لیا تھا جب اس نے انسانی جانوں کو اپنی خوراک بنانا شروع کر دیا تھا لیکن چونکہ میرے علم میں یہ بات بھی آگئی تھی کہ مکٹیسر میں متعدد شکاری اس غرض سے موجود ہیں کہ وہ شیرنی کا شکار کریں تو میں نے ان مقامی شکاریوں کی موجودگی میں بطور خود مکٹیسر پہنچکر "دخل در معقولات" کرنا آداب شکار کے خلاف تصور کیا مگر جب سر سے پانی اونچا ہونے لگا اور شیرنی نے مکٹیسر کے چوبیس آدمیوں کو اپنا لقمہ بنا لیا تو پورے علاقہ میں کھلبلی مچ گئی اور کچھ ایسا محسوس ہونے لگا کہ پورے علاقہ کے باشندوں کی جانیں خطرے میں ہیں۔ گورنمنٹ وٹنری ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے آفیسر انچارج نے بالآخر حکومت کو میری خدمات حاصل کرنیکے لیے لکھا۔

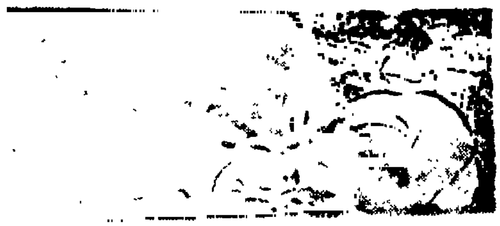
میرے لیے بھی اس شیرنی کا شکار کوئی آسان کام نہ تھا۔ اس بات کے علاوہ کہ میں آدم خور شیروں کے شکار کا اس وقت تک کچھ زیادہ تجربہ نہیں رکھتا تھا، مجھے یہ بھی نہیں معلوم تھا کہ اس وسیع جنگل میں شیرنی کی دست برد کہاں سے کہاں تک ہے لیکن مجھے چونکہ اس شیرنی کو ختم کرنے کی ہدایت مل چکی تھی میرے لیے اس کے علاوہ کوئی چارۂ کار نہ تھا کہ میں اس اہم ترین کام کے لیے چل پڑوں۔ چنانچہ ایک ملازم اور دو مزید آدمیوں کو لے کر میں نینی تال سے روانہ ہوگیا۔ دس میل پیدل چل کر میں نے رات ڈاک بنگلے میں گزاری۔ اگلے روز صبح اندھیرے ہی میں دونالی ایکسپرس رائفل سے مسلح ہوکر اور اپنے آدمیوں کو یہ ہدایت دے کر کہ وہ سامان پیک کرکے میرے پیچھے آئیں۔ ڈاک بنگلہ سے چل پڑا اور روشنی ہونے تک مکٹیسر روڈ پر پہنچ گیا۔ یہاں سے میں بہت چوکنا ہوکر چلا کہ اب میں آدم خور شیرنی کے علاقہ میں پہنچ چکا تھا۔ کچھ دور تک تو سڑک سیدھی اور ہموار تھی لیکن اس کے بعد پہاڑی شروع ہوجاتی تھی اور سڑک بل کھاتی ہوئی ایک اونچے پہاڑ کی چوٹی تک جاتی تھی یہاں پھر زمین مسطح تھی کہ یہیں مکٹیسر کا پوسٹ آفس اور ایک چھوٹا سا بازار تھا۔ یہاں ایک دکاندار سے میں نے مکٹیسر کے ڈاک بنگلہ کا راستہ دریافت کیا اور سیدھا ڈاک بنگلہ کی طرف روانہ ہوگیا۔

ڈاک بنگلہ پہنچکر میں ابھی ناشتہ سے فارغ ہی ہوا تھا کہ مجھ سے ملنے مکٹیسر کا پوسٹ ماسٹر اور کچھ دکاندار آئے اور شیرنی کی خونخواریت پر گفتگو ہوتی رہی۔ ہم پہاڑی کے کنارے پر کھڑے ہوئے، پوری وادی کا جائزہ لے رہے تھے کوئی دو میل کے فاصلے پر سرسبز کھیتوں کا ایک کافی بڑا قطعہ نظر آیا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ یہ بدری شاہ کے سیبوں کا باغیچہ ہے۔ بدری شاہ میرا پرانا ملاقاتی تھا۔ اکثر میرے پاس نینی تال آیا کرتا تھا۔ گزشتہ مرتبہ جب وہ نینی تال آیا تھا تو اس آدم خور شیرنی کے شکار کے لیے مجھے دعوت دے چکا تھا میں نے سوچا کہ اس سلسلے میں پہلے بدری شاہ سے ضرور ملنا چاہیے۔ خاص طور سے اس وجہ سے بھی کہ شیرنی ابھی دو روز قبل ہی ایک انسانی جان کو بدری شاہ کے باغیچہ کے پاس نوش جان کر چکی تھی۔

پوسٹ ماسٹر اور دکانداروں کا شکریہ ادا کرنے کے بعد میں بدری شاہ کے باغیچہ کی طرف روانہ ہوگیا۔ ابھی کچھ زیادہ دن چڑھا نہیں تھا، میں نے مناسب سمجھا کہ پہاڑی کے دوسری طرف مشرق میں جو دو تین گاؤں ہیں ذرا ان کا بھی جائزہ لے لینا چاہیے اور شیرنی کے متعلق اگر کچھ معلومات وہاں کے لوگوں سے بھی مل سکتی ہوں تو لے لینی چاہییں وہاں پہنچکر معلوم ہوا کہ کل ہی ان کے گاؤں کے ایک بیل کو شیرنی مار چکی ہے۔ گاؤں کے ایک آدمی نے مجھے راستے میں وہ جگہ بھی دکھائی جہاں بیل کو مارا تھا وہاں میں نے دیکھا

کہ شیرنی کے پاؤں کے نشانات ہیں اور بیل کو کھینچنے کا نشان بھی پڑا ہوا ہے۔ میں وادی میں کچھ دور اس نشان کے ساتھ ساتھ گیا تو مجھے وہ بیل بھی مل گیا۔ شیرنی نے بیل کا کچھ ہی حصہ کھایا تھا۔ یہ بیل کوئی بیس فٹ اونچی پہاڑی کے نیچے پڑا ہوا تھا اور یہاں سے پہاڑی نالہ کا سرا بھی کوئی تیس چالیس فیٹ کے فاصلہ پر ہوگا۔ اس پہاڑی نالے اور بیل کے درمیانی حصہ زمین پر ایک بونا سا درخت بھی کھڑا تھا اور اس درخت پر جنگلی گلاب کی شاخیں چھائی ہوئی تھیں۔ یہاں یہی ایک درخت تھا جہاں میں بیٹھ کر شیرنی کا شکار کر سکتا تھا۔ چونکہ چاندنی راتیں نہ تھیں اس لیے اندھیرا ہو جانیکے بعد میں جتنا بھی بیل کے قریب رہوں اتنا ہی بہتر موقع مجھے شیرنی کو مارنے کا مل سکتا تھا۔ اس وقت دن کے دو بجے تھے، میرے لیے ابھی موقع تھا کہ بدری شاہ کے پاس ہو آؤں اور وہاں چائے کی ایک پیالی بھی پی لوں۔ بدری شاہ کے ہاں پہنچکر میں نے اپنے آنے کا مقصد بیان کیا۔ موصوف نے اس معاملہ میں ہر قسم کی امداد دینے کا وعدہ کیا اور مجھ سے کہا کہ میری رائے میں اس علاقے میں یہی ایک شیر ہے جو قدرے لنگڑا ہے۔ اسے یہ نہیں معلوم تھا کہ یہ شیر ہے یا شیرنی۔ چاء پینے کے بعد میں نے بدری سے اس درخت کا ذکر کیا جس پر بیٹھنے کا میں نے پروگرام بنایا تھا۔ بدری نے ساتھ چلنے پر اصرار کیا اور اپنے ساتھ دو آدمی اور مچان بنانے کا ضروری سامان لیکر روانہ ہو گیا۔

بدری نے اس بونے درخت پر میری نشست کے لیے بہت آرام دہ مچان بنا دی تھی۔ میں درخت پر چڑھ کر مچان پر بیٹھا تو گلاب کی جھاڑیوں نے مجھے چھپا لیا۔ بدری نے مجھے رائفل دی اور اگلے روز صبح آنے کا وعدہ کر کے واپس اپنے باغیچہ چلا گیا۔ میرے سامنے پہاڑی تھی اور پیچھے پہاڑی نالہ۔ اگر شیر سامنے پہاڑی پر سے آئے تو میں اسے بہت اچھی طرح دیکھ سکتا تھا اور پیچھے نالے میں سے آئے تو وہ مجھے اس وقت تک دیکھ ہی نہیں سکتا تھا جبتک کہ وہ بیل کے پاس نہ پہنچے۔ بیل بالکل سفید تھا اور دائیں پہلو پر پڑا ہوا تھا۔ مجھ سے اس کا فاصلہ کوئی پندرہ فیٹ ہوگا۔ میں مچان پر ۵ بجے شام کو بیٹھا تھا۔ ایک گھنٹے بعد ایک ہرن میرے پیچھے نالے میں کوئی دو سو فیٹ کے فاصلے پر بولا۔ اسکی آواز میں خوف تھا۔ میں نے اندازہ لگایا کہ اس نے شیر کو آتے ہوئے دیکھا ہے جو یہ اس طرح بول رہا ہے۔ تھوڑی دیر بعد ہرن بھی چوکڑیاں بھرنے لگا اور بھاگ کر کسی محفوظ مقام پر چلا گیا۔ میں نے محسوس کیا کہ شیرنی بیل کے قریب پہنچ چکی ہے اور وہ جائزہ لے رہی ہے کہ بیل کے آس پاس کوئی آدمی تو نہیں ہے۔ اسی حال میں کافی وقت گزر گیا اور مغرب کا وقت آ پہنچا۔ اندھیرا چھانے لگا۔ سامنے پہاڑی کا منظر بھی مدھم پڑ گیا۔ تھوڑی دیر میں میرے چاروں طرف اندھیرا ہی اندھیرا تھا، مگر اب بھی بیل مجھے ایک سفید دھبے کی طرح نظر آ رہا تھا۔ ٹھیک اسوقت نالے کے سرے پر مجھے کچھ پتوں کی کھڑکھڑاہٹ سنائی دی اور دبے دبے قدموں کی چاپ سے اندازہ ہوا کہ کوئی چیز میرے قریب آ رہی ہے۔ قدموں کی چاپ میرے درخت کے نیچے پہنچکر بند ہو گئی۔ اس وقت آسمان پر بادل گھرے ہوئے تھے اور گھٹا ٹوپ اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ مجھے یقین تھا کہ شیرنی میرے درخت کے نیچے آ کر بیٹھ گئی ہے اور یہاں سے وہ بیل کے پاس جائے گی۔ مگر اندھیرا اتنا سخت تھا کہ ہاتھ کو ہاتھ سجھائی نہیں دیتا تھا۔ پتوں کی کھڑکھڑاہٹ سے میں نے اندازہ لگایا کہ شیرنی بیل کے پاس پہنچ گئی ہے اور اسے کھا رہی ہے مگر وہاں نظر کچھ نہ آتا تھا۔



میرا یہ خیال تو تھا کہ شیرنی مغرب سے پہلے نہیں آئیگی اور میں یہ سمجھتا تھا کہ چاندنی رات نہ ہونے کے باوجود میں ستاروں کی روشنی میں بھی اپنا کام کر لوں گا۔ لیکن بادلوں نے شست باندھ کر گولی مارنے کے امکان کو ہی ختم کر دیا تھا اور اب مجھے آنکھوں کی بجائے اپنے کانوں سے کام لینا پڑ رہا تھا۔ چنانچہ جس طرف سے شیرنی کے کھانے کی آواز آ رہی تھی اسی آواز پر میں نے رائفل کا رخ کر کے شست لگائی اور ٹریگر دبا دیا۔ فائر پر شیرنی اچھلی اور ایک ہی چھلانگ میں وہ بیس فیٹ بلند پہاڑی کے کنارے پر آ گئی۔ یہاں کچھ مسطح زمین تھی اور اس سے آگے کھڑی چٹان تھی۔ میں نے شیرنی کے چلنے کی سرسراہٹ کو اس جگہ تک محسوس کیا جہاں تک پہاڑی پر جگہ مسطح تھی۔ اس کے بعد بالکل خاموشی چھا گئی۔ اس خاموشی کا ایک مطلب تو یہ ہو سکتا تھا کہ شیرنی میرے فائر سے زخمی ہو گئی تھی اور آگے جا کر وہ مر گئی اور دوسرا مطلب یہ ہو سکتا تھا کہ وہ سرے سے زخمی ہی نہیں ہوئی اور وہاں سے چلی گئی۔ چنانچہ کندھے پر رائفل رکھ کر میں نے تین چار منٹ تک سننے کی کوشش کی لیکن چونکہ کسی قسم کی کوئی آواز یا کھڑکھڑاہٹ نہیں سنائی دی

تو میں نے رائفل اپنے شانے پر سے ہٹالی۔ میری اس حرکت کے ساتھ ہی شیرنی کی گرج پہاڑی کے کنارے پر سے سنائی دی۔ اس کا صاف مطلب یہ تھا کہ شیرنی زخمی نہیں ہوئی اور اس نے مجھے دیکھ لیا ہے۔ محض شیر کا قرب ہی دن کی روشنی میں خواہ اس نے نہ بھی دیکھا ہو، ایک شخص کے اوسان بگاڑ دینے کے لیے کافی ہے لیکن جہاں شیر آدم خور ہو اور اندھیری شب ہو اور رات کے دس بجے ہوں اور آپ کو یہ بھی معلوم ہو کہ شیر آپ کو دیکھ رہا ہے تو اوسانوں کا حال کچھ نہ پوچھیے لیکن الحمدللہ کہ میرا یہ حال نہیں تھا۔ مجھے اس بات کا یقین تھا کہ شیر کی ضرورت اگر پوری ہو جائے تو وہ پھر کچھ نہیں کہتا۔ جو شیرنی کہ مجھ پر دھاڑ رہی تھی اس کا شکار اس کے قبضہ میں تھا اور وہ کئی روز تک اسکی غذائی ضرورت کو پورا کرسکتا تھا۔ چنانچہ میں بےخوف ہو کر بیٹھا رہا اور اس حال میں کہ شیر بالکل میرے قریب تھا میں نے یکے بعد دیگرے تین سگریٹ سلگائے اور پیتا رہا۔ البتہ جس وقت میں نے پہلی دیا سلائی جلائی ہے تو وہ ایک مرتبہ اس زور سے گرجا جیسے مجھے آن ہی لے گا۔ اسی اثنا میں بارش شروع ہو گئی۔ پہلے چند موٹی موٹی بوندیں آئیں لیکن پھر تو ایسی موسلا دھار بارش ہوئی کہ میرا حلیہ ہی بگاڑ دیا۔ میں بہت ہلکا لباس پہنے ہوئے تھا۔ چند ہی منٹ میں بھیگ کر چوہا ہو گیا۔ ادھر بارش کے شروع ہوتے ہی شیرنی بھی وہاں سے کھسک گئی اور کہیں گھنے جنگل میں جاکر پناہ لی ہو گی۔

بارش رات کو گیارہ بجے شروع ہو کر صبح چار بجے بند ہوئی۔ آسمان تو صاف ہو گیا لیکن ہوا چل پڑی۔ میں پہلے ہی بھیگ کر سخت سردی محسوس کر رہا تھا لیکن سرد ہوا چلنے کے بعد تو میں جمنے کے قریب پہنچ گیا۔ صبح جیسے ہی سورج نکلا، بدری اپنے دونوں ملازموں کے ہمراہ گرم چائے کی کیتلی لیکر پہنچ گیا۔ اسے دیکھ کر میں نے نیچے اترنے کی کوشش کی مگر میری ٹانگیں اتنی جم گئی تھیں کہ ہل نہ سکتی تھیں۔ اس کے آدمیوں نے چڑھ کر مجھے اتارا۔ زمین پر لیٹ کر میں نے گرم گرم چائے پی اور اس کے دونوں آدمیوں نے میری ٹانگوں اور سارے جسم پر خوب مالش کر کے دوران خون کو تیز کر دیا۔ جب میں ذرا کھڑا ہوا تو بدری نے اپنے آدمی کو پھر بھیجا کہ جاکر مہمان خانے میں آتش دان روشن کرے۔

اس سے قبل میں نے شست لگانے کے لیے کبھی بھی اپنے کانوں کو استعمال نہیں کیا تھا۔ رات پہلی بار اس کا موقع آیا تھا۔ میں نے بیل کے پاس جاکر دیکھا تو جہاں سے شیر اسے کھا رہا تھا۔ میری گولی اسے تین چار انچ کے فاصلے پر بیل کے لگی تھی۔ اگر میں اپنی رائفل کی نال کو دائیں طرف زیادہ کر دیتا تو یہ چند انچ کا فرق نکل جاتا اور گولی ٹھیک شیرنی کے سر پر لگتی۔ چائے، مالش اور نصف میل کے چلنے سے میری طبیعت بڑی حد تک درست ہو گئی تھی۔ گیلے کپڑے اور بھوک کے علاوہ اب مجھے کوئی اور شکایت باقی نہ تھی۔ اس درخت سے جہاں میں نے شیرنی کے انتظار میں رات گزاری تھی۔ بدری کا باغیچہ کوئی ایک میل کے فاصلے پر ہو گا۔ درخت سے جب ہم چلے تو پچاس گز کے فاصلے تک تین آدمیوں کے پاؤں کے نشان تھے لیکن اس راستے میں ایک موڑ تھا، جہاں سے شیرنی کے پاؤں کے نشانات اس راستہ پر آکر مل گئے تھے۔ اس سے یہ بات واضح تھی کہ صبح بدری اور اس کے آدمیوں کے اس راستے سے گزرنے کے بعد شیرنی بیس فیٹ اونچی پہاڑی کے کنارے سے کود کر اس پہاڑی پر آئی ہے اور اس آدمی کے پیچھے گئی ہے، جسے بدری نے آدھ گھنٹے پہلے مہمان خانے کے آتشدان میں آگ جلانے کے لیے بھیجا تھا۔ اب ہمیں اس آدمی کی فکر پڑ گئی کیونکہ وہ آگے آگے گیا تھا اور شیرنی اس کے پیچھے پیچھے گئی تھی۔ آگے چل کر جب باغیچہ سامنے نظر آنے لگا، تو یہ دیکھ کر ہم نے اطمینان کا سانس لیا کہ شیرنی دائیں طرف مڑ گئی اور وہ آدمی سیدھا باغیچہ کے راستہ پر چلا گیا۔ باغیچہ پہنچ کر اس آدمی کو بتایا تو اس نے کہا، اچھا! مجھے تو خبر ہی نہ ہوئی کہ شیرنی میرے پیچھے پیچھے آرہی تھی۔



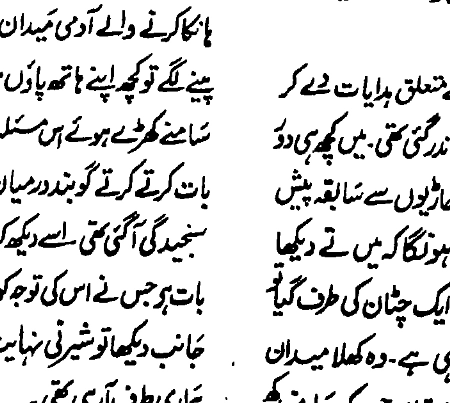
بدری سے میں نے اس راستہ کے متعلق پوچھا جس پر کہ شیرنی دائیں طرف مڑ کر چلی گئی تھی تو اس نے بتایا کہ یہ راستہ جس پر کہ شیرنی گئی ہے، وہ ایک ایسے پہاڑی نالے کی طرف جاتا ہے جو گھنے درختوں سے گھرا ہوا ہے اور دور ایک کھڑی چٹان تک چلا گیا ہے۔ اس پہاڑی کے نیچے ایک ندی بہہ رہی ہے اور اس کے پاس ہی ایک کھلا میدان ہے جہاں سے پہاڑی نالے کا راستہ نظر آتا ہے۔ بدری کا یہ خیال تھا کہ شیرنی آج اسی نالے میں دن گزارے گی۔ اس صورت میں مشورہ یہ ہوا کہ نالہ میں ہانکا

رادیا جائے تاکہ شیرنی کو دن ہی کے وقت مارا جا سکے۔ چنانچہ گوبند سنگھ بدری کے ہیڈ مالی کو بلایا گیا اور اسے اپنی تجویز بتا کر یہ ہدایت کی گئی کہ دوپہر ہانکنے کے لیے وہ تیس آدمیوں کو جمع کرے۔

اپنی رائفل صاف کرنے اور کپڑے سکھانے کے بعد میں نے صبح کا ناشتہ بدری کے ساتھ کیا۔ دوپہر کے وقت گوبند سنگھ ہانکنے کے لیے تیس آدمیوں کو لیکر پہنچ گیا۔ اسے میں نے ایک گھنٹہ دیا اور کہا کہ میں پہلے چلتا ہوں اور شیرنی کو میں پہاڑی نالہ میں تلاش کروں گا اور اگر مجھے وہ نالہ میں نہیں ملی تو پھر میں اس نالے کے اختتام پر ندی کے پاس جو کھلا میدان ہے وہاں پوزیشن لیکر بیٹھوں گا۔ ایک گھنٹہ بعد اگر تم لوگ فائر کی آواز نہ سنو تو ہانکا شروع کر دینا۔ ہانکے کے سلسلے میں اسے یہ ہدایت بھی دی کہ وہ اپنے تیس آدمیوں کو پندرہ پندرہ آدمیوں کے دو گروپوں میں تقسیم کرے اور ایک گروپ نالے کے دونوں طرف سے ہانکا کرتا ہوا بڑھے اور نالے میں دونوں طرف سے بڑے بڑے پتھر اور چٹانوں کے ٹکڑے لڑھکاتا ہوا، غل مچاتا اور تالیاں بجاتا ہوا چلے تاکہ شیرنی اگر نالے میں ہو تو میدان کی طرف بھاگ کر آجائے۔

اب میری سنیے، میں گوبند سنگھ کو ہانکے سے متعلق ہدایات دے کر اس راستہ پر آگیا جہاں سے شیرنی مڑکر نالے کے اندر گئی تھی۔ میں کچھ ہی دور گیا ہوں گا کہ مجھے وہاں بہت بڑی بڑی گھنی جھاڑیوں سے سابقہ پیش آیا۔ بڑی مشکل سے میں تین چار سو گز اندر گیا ہونگا کہ میں نے دیکھا کہ پہاڑی متعدد چٹانوں میں کٹی ہوئی ہے۔ ایک چٹان کی طرف گیا تو دیکھا کہ اس کے سینکڑوں فیٹ نیچے ندی بہہ رہی ہے۔ وہ کھلا میدان مجھے کہیں نظر نہیں آیا جس کا ذکر بدری نے کیا تھا اور جس کو سامنے رکھ کر ہانکے کا پروگرام بنایا تھا۔ میں یہ سوچ ہی رہا تھا کہ کیا کروں کہ میں نے قریب ہی مکھیوں کی بھنبھناہٹ کی آواز سنی۔ میں اس آواز پر گیا تو دیکھا کہ اس گائے کا ڈھانچہ پڑا ہوا ہے جسے ایک ہفتہ ہوا شیرنی نے مارا تھا۔ گائے کا بڑا حصہ کھایا جا چکا تھا محض ہڈیوں کا ڈھانچہ ہی باقی تھا جس پر مکھیاں بھنبھنا رہی تھیں۔ میں نے اس ڈھانچہ کو ایسے ہی چٹان پر سے نیچے لڑھکا دیا وہ ڈھلوان چٹان کے پتھروں پر سے لڑھکتا ہوا ایک ایسے کھڈ میں جاکر پڑا جو ندی سے پچاس فیٹ اوپر واقع تھا۔ وہاں سے بائیں طرف میں جھاڑیوں میں سے راستے بناتا ہوا نیچے پہاڑی نالے میں اترتا چلا گیا تو وہ میدان آگیا جس کا ذکر بدری نے کیا تھا۔ یہ اس کھڈ سے جہاں میں نے گائے کے ڈھانچہ کو لڑھکایا تھا، کوئی تین چار سو فیٹ کے فاصلے پر ہوگا۔ یہ کھلا میدان اس سے بالکل مختلف نکلا جو میرے ذہن میں تھا۔ یہاں سے میں اس پہاڑی کو دیکھ ہی نہیں سکتا تھا جہاں سے ہانکا شروع ہونا تھا ایسی صورت میں اس کا بڑا خطرہ تھا کہ شیرنی بغیر نظر پڑے کسی جھاڑی میں سے نکل پڑے۔ بہر حال اب کچھ نہیں کیا جا سکتا تھا، اس لیے کہ ہانکا شروع ہو چکا تھا اور دور سے اس کا شور و غل سنائی دے رہا تھا۔ انجام کار گوبند سنگھ کے آدمی ہانکا کرتے کرتے پہاڑی کی ڈھلان کے ساتھ ساتھ نیچے آتے گئے یہاں تک کہ وہ میری دائیں طرف آگئے۔ میں ہانکا بند کرنے کے لیے چیخا اور ان سب کو اپنے پاس بلا لیا۔ دراصل ہانکا غلط جگہ کرایا گیا۔ اس میں قصور تو کسی کا نہ تھا کہ اس مقام و علاقہ سے کوئی بھی زیادہ واقف نہ تھا۔ بہر حال ہانکا کرنے والے آدمی میدان میں آکر ذرا سستانے لگے۔ کچھ سگریٹ بیڑی پینے لگے تو کچھ اپنے ہاتھ پاؤں میں سے کانٹے نکالنے لگے۔ گوبند اور میں آمنے سامنے کھڑے ہوئے اس مسئلہ پر باتیں کر رہے تھے کہ اب کیا کرنا چاہیے کہ بات کرتے کرتے گوبند درمیان ہی میں رک گیا۔ اس کے چہرے پر اچانک سنجیدگی آگئی تھی۔ اسے دیکھ کر میں نے اندازہ لگا لیا تھا کہ کوئی ایسی ہی غیر معمولی بات ہے جس نے اس کی توجہ کو اپنی طرف مبذول کر لیا۔ میں نے مڑکر جو اس جانب دیکھا تو شیرنی نہایت خراماں خراماں کھیتوں میں سے ہوتی ہوئی ہماری طرف آرہی تھی۔

شیرنی ندی کے پرے کنارے سے کوئی چار سو گز کے فاصلہ پر ہوگی اور تین سو گز کی مزید مسافت ندی تک پہنچنے کے لیے اسے طے کرنی ہوگی ان تین سو گز میں سے دو سو گز کا ٹکڑا وہ میدان تھا جہاں ہم کھڑے تھے اور جہاں ہمارے چھپنے کے لیے کوئی جھاڑی یا درخت تک نہ تھا اور ایک سو گز کا وہ حصہ سمجھ لیجیے جو میدان سے اتر کر ندی تک جاتا تھا شیرنی ایک زاویے سے ہماری طرف آرہی تھی



اور اگر ہم ذرا سی بھی حرکت کرتے تو وہ دیکھ لیتی۔ چنانچہ میں نے اپنے ذہن میں یہی نقشہ بنایا کہ یہیں بے حس و حرکت کھڑے کھڑے انتظار کرنا چاہیے تاآنکہ شیرنی میدان سے گزر کر جھاڑیوں میں آجائے۔ یا تو اس وقت اس کے پیچھے جا کر اس پر فائر کیا جائے یا پھر اسے ندی تک پہنچنے دیا جائے۔ میں نے تمام آدمیوں سے بالکل خاموش رہنے کی ہدایت کی۔ چنانچہ جیسے ہی شیرنی میدان سے گزر کر جھاڑیوں کے سلسلے میں داخل ہوئی۔ میں اس طرف سے دوڑا تاکہ نیچے ندی تک پہنچنے سے پہلے ہی میں اس پر فائر کر دوں۔ ایک بڑی جھاڑی کے درمیان میں ایک سُرنگ سی بنی ہوئی تھی، اس میں سے جو گزرا تو میری ٹوپی اٹک کر گر گئی لیکن میں ٹھیرا نہیں اور دوڑتا ہی چلا گیا یہاں تک کہ اس کھڈ کا سرا آگیا جس میں اوپر سے میں نے وہ گائے کا ڈھانچہ لڑھکایا تھا۔ میں ابھی اس کے کنارے ہی پر پہنچا تھا کہ میں نے ہڈیوں کی کڑکڑاہٹ کی آواز سنی۔ میں وہیں ٹھیر گیا۔ یقینی طور پر شیرنی مجھ سے پہلے اس کھڈ میں پہنچ چکی تھی اور گائے کے ڈھانچہ کو جو اس نے پڑے ہوئے دیکھا تو اس پر طبع آزمائی کر رہی تھی۔

میں سوچ رہا تھا کہ گائے کے ڈھانچہ کو چھوڑ کر شیرنی یا تو میری طرف کھڈ کے کھلے ہوئے حصہ کی جانب آئے گی۔ اس صورت میں مجھے اس پر فائر کرنے کا بڑا اچھا موقع ملے گا۔ لیکن اگر وہ وہیں سے پہاڑی پر چڑھ گئی تو میں دیکھ بھی نہ سکوں گا۔ گھنی جھاڑیوں میں سے ایک تنگ راستہ میری طرف پہاڑی کے کنارے پر آتا تھا جس کے نیچے ندی بہہ رہی تھی میں یہ سوچ ہی رہا تھا کہ ہڈیاں چبانے کی آواز بند ہوگئی۔ شاید شیرنی کو یہ باسی گوشت پسند نہیں آیا۔ دو تین منٹ تک کوئی آواز نہیں آئی لیکن اس کے فوراً بعد میں نے دیکھا کہ وہ پہاڑی پر چڑھ رہی ہے۔ میں نے جھاڑیوں میں سے اس کا سایہ دیکھا۔ اسی سایہ پر میں نے جلدی میں فائر کیا۔ گولی کی آواز کے ساتھ شیرنی نے پلٹا کھایا۔ وہ پہاڑی سے نیچے اُتری اور میری طرف لپکی۔ میں نہیں کہہ سکتا تھا کہ وہ میری گولی سے زخمی ہو کر جھپٹی ہے یا گولی کی آواز سن کر خطرہ محسوس کرکے دوڑی ہے۔ میں اسے دیکھتا رہا جیسے ہی وہ کھڈ میں آئی اور چٹان کے اس کنارے پر پہنچی، جس کے نیچے ندی بہہ رہی تھی۔ اپنے سے دو گز کے فاصلے سے میں نے اس کے سر پر فائر کیا۔ گولی اتنے قریب سے لگی تھی کہ شیرنی چٹان کے کنارے سے لڑھک کر پچاس فیٹ نیچے ندی میں جا گری۔ میں نے کنارے پر سے جھک کر دیکھا تو شیرنی پانی میں پڑی ہوئی تھی اور ندی کا پانی اس کے خون سے سرخ ہو رہا تھا۔



گوبند جو میرے پیچھے پیچھے آرہا تھا اور جس نے میری گری ہوئی ٹوپی کو بھی اٹھا لیا تھا، خوشی کے مارے اچھل پڑا اور اپنے ساتھیوں کو چٹان پر سے پکارا "شیرنی مرگئی، شیرنی مرگئی" یہ اب کیا تھا۔ تمام ہانکا کرنے والوں نے خوب شور مچایا۔ بدری نے جو خوشی کے نعرے سُنے تو اپنے بنگلے سے بندوق کے دس فائر کیے۔ ان فائروں کو سُننا تھا کہ مکتیسر اور قرب و جوار کے گاؤں سے آدمی اُمنڈ پڑے اور بہت جلد ندی میں سے شیرنی کو کھینچ نکالا اور خوشی کے نعرے لگاتے ہوئے بدری کے باغیچہ میں لے آئے یہاں وہ نمائش کے لیے بھوسہ کے بستر پر لٹا دی گئی۔

ایک گھنٹہ بعد لالٹینوں کی روشنی میں سینکڑوں تماشائیوں کے سامنے شیرنی کی کھال اتاری۔ اس وقت مجھے معلوم ہوا کہ وہ ایک آنکھ سے کانی تھی اور اس کے ایک پنجے میں سیہہ کے کانٹے ابھی تک چبھے ہوئے تھے۔ دس بجے رات تک میں سب کاموں سے فارغ ہو چکا تھا۔ بارہ بجے تک ملاقاتوں سے فارغ ہو کر میں ڈاک بنگلہ میں آکر سویا۔ پھر صبح منہ اندھیرے ہی میں وہاں سے چل پڑا اور دوپہر تک بخیر و عافیت نینی تال پوری بہتر گھنٹے کی غیر حاضری کے بعد پہنچ گیا۔

بشکریہ

ریڈرس ڈائجسٹ





نمک طعام و صلابت شریان

سوال:۔ میں نے بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ بوڑھوں کے لیے نمک طعام کا استعمال مضر ہے۔ اس کے استعمال سے شریانوں کی قدرتی لچک کم ہو کر ان میں صلابت پیدا ہو جاتی ہے اور انجام کار اس سے قلب متاثر ہوتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کیا لوگوں کا یہ خیال کسی طبی حقیقت پر مبنی ہے؟

(معز الدین۔ ڈھاکہ)



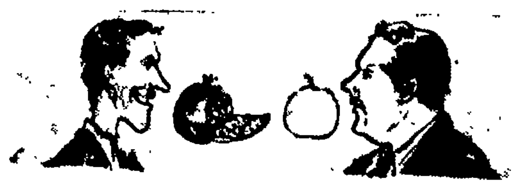
جواب:۔ نمک طعام انسانی غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ اس کا کثرت استعمال تو بلاشبہ ہر ایک کے لیے مضر ہے، وہ بوڑھا ہو یا بچہ، لیکن مجرد اس کا استعمال نقصان دہ ہے یہ بات صحیح نہیں ہے۔ شریانوں کی سختی و صلابت کیلسیم کی زیادتی اور ہضم غذا میں نقص واقع ہو جانے کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے نہ کہ نمک طعام کے سبب سے۔

شریانوں کی سختی میں مالٹا، موسمی، سنگترہ، انار، انگور وغیرہ کے استعمال کی زیادہ سفارش کی جاتی ہے اور گوشت اور دودھ کے استعمال پر راشن بندی کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کے لیے نمک طعام پر راشن بندی جب کہ گردوں میں کوئی نقص نہ ہو، ہمارے لیے تو بالکل نئی ہے۔ ہم بہر حال اس کے حق میں نہیں ہیں۔

چہرہ کی سرخی اور زردی

سوال:۔ بہت سے لوگ دبلے پتلے ہوتے ہیں اور پھر بھی ان کے چہرے پر سرخی جھلکتی رہتی ہے۔ لیکن اس کے برعکس کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو صحت مند تو ہوتے ہیں مگر ان کے چہرے پر زردی کھنڈی رہتی ہے۔ ایسا کس وجہ سے ہوتا ہے۔ جلد کے فرق کی وجہ سے ہوتا ہے یا اس کا سبب کچھ اور ہے۔ نیز یہ بھی بتائیے کہ جگر کا چہرہ کی جلد پر کیا اثر ہوتا ہے جگر کے فعل کو سدھارنے کے لیے کون سے پھل اور ترکاریاں استعمال کرنی چاہییں۔

(عبدالستار آبرو۔ سندھ یونیورسٹی ہوسٹل حیدر آباد)



جواب:۔ جو لوگ دموی مزاج کے ہوتے ہیں ان کے چہرے پر مرتے دم تک خون جھلکتا معلوم ہوگا۔ لیکن جو لوگ صفراوی مزاج رکھتے ہیں ان کے چہرے پر کبھی سرخی نہیں آئے گی، بلکہ وہ حالت صحت میں بھی سفیدی مائل ہوں گے۔ یہ رنگ کا فرق مزاج کے فرق کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جلد کے فرق کی وجہ سے نہیں۔

جگر کی خرابی کا اثر چہرے پر یہ ہوتا ہے کہ وہ پژمردہ رہتا ہے اور سفیدی کے ساتھ چہرے پر زردی بھی کھنڈنے لگتی ہے۔ اس صورت حال کا تو بہر حال باقاعدہ علاج ہونا چاہیے۔ البتہ غذا میں جگر کے ایسے مریضوں کو ہم جگر کا تازہ پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس طرح کہ آدھ پاؤ تازہ کلیجی لے لی جائے اور اسے چاقو سے کچوک کر

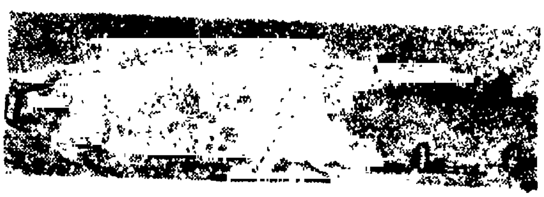
کسی تانبے کی پلیٹ میں ایک دو منٹ تک آگ پر رکھ دیا جائے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ وہ پانی چھوڑنے لگے گی پھر اسے کسی ململ کے کپڑے میں لے کر نچوڑ لیا جائے۔ اس میں سے جتنا کچھ بھی آب جگر نکلے اس میں ہموزن آب سنگترہ، آب ٹماٹر، آب مالٹا یا آب گاجر ملا کر صبح نو دس بجے پلا دیا جائے۔ ترکاریوں میں پتے دار ترکاریاں، ٹماٹر، گاجر، مولی نہایت مفید ہیں اور پھلوں میں موسمبی، مالٹا سنگترہ، تربوز، انار مناسب مفید ہیں۔ گنے کا رس بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ گھی، تیل، روغنی چیزیں ترک یا کم کر دی جائیں۔



کس پہلو!

سوال:۔ آپ کے خیال میں کس پہلو سے رات کو سونا چاہیے۔ دائیں پہلو پر یا بائیں پر۔ (منشی کرم الٰہی۔ جہلم)

جواب:۔ ہمارے نزدیک نہیں بلکہ سب کے نزدیک بہتر یہی ہے کہ انسان دائیں کروٹ سوئے اس لیے کہ بائیں جانب قلب ہوتا ہے اور دائیں کروٹ سونے سے قلب ہر قسم کے دباؤ سے آزاد ہوتا ہے اور اپنا وظیفہ صحیح طریق پر انجام دیتا ہے۔ اگر ایسا ہو کہ اول ایک گھنٹہ تک بائیں کروٹ لیٹا جائے اور اس کے بعد دائیں کروٹ پر آجایا جائے تو بہتر ہے اس لیے شروع میں معدہ میں غذا ہوتی ہے، دائیں جانب لیٹنے کی صورت میں غذا قبل از وقت معدہ سے آنتوں میں جانے کا میلان رکھتی ہے۔ اگر بائیں کروٹ رہیں گے تو معدہ کو غذا کے ہضم میں آسانی ہوگی اور غذا جلد آنتوں کی طرف نہیں چلی جائے گی۔



ستر سال کی عمر میں لمبی سیریں

سوال:۔ میری عمر ۷۰ سال کی ہے۔ میں بارہ سال قبل اچھی خاصی ورزش کرتا تھا میں جس مل میں کام کرتا تھا اس کے قریب مجھے مکان مل گیا تو پیدل چلنے اور پیدل ہواخوری کے جو مواقع مجھے پہلے میسر آجاتے تھے وہ جاتے رہے اور میں نے ہر قسم کی ورزش چھوڑ دی۔ اور اب تو مل کی ملازمت سے بھی ریٹائر ہو چکا ہوں۔ اب میری خواہش ہے کہ میں پھر لمبی سیریں کیا کروں اور دس میل تک پیدل چلنے لگوں لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ شاید میں اب نہیں چل سکوں گا۔ بہرحال آپ سے میں یہی مشورہ چاہتا ہوں کہ کیا اب بھی اس کا کوئی امکان باقی ہے کہ میں اتنی لمبی پیدل ہواخوری کر سکوں۔ (کریم اللہ۔ حیدر آباد)

جواب:۔ ہمیں آپ کی جسمانی حالت اور اعضائے رئیسہ کی کیفیت نہیں معلوم تحریر سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کو کوئی عضوی شکایت نہیں ہے۔ ورنہ اس کا کچھ نہ کچھ ذکر آپ اپنے خط میں کرتے۔ بہرحال اگر آپ کا قلب، خون کی نالیاں اور پھیپھڑے اچھی حالت میں ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ پھر دس میل روزانہ پیدل ہواخوری نہ کرنے لگیں۔ لیکن اس کی مشق آپ کو آہستہ آہستہ اور تدریجاً کرنی ہوگی۔ البتہ اسے شروع کرنے سے پہلے مناسب یہ ہے کہ پہلے اپنا طبی امتحان کرالیں اور جب اس امر کا یقین ہو جائے کہ جسمانی ورزش کرنے سے آپ کو کوئی نقصان نہ ہوگا اور آپ کے اعضائے رئیسہ ابھی تک صحیح حالت میں کام کر رہے ہیں تو پھر آپ اللہ کا نام لے کر پیدل ہواخوری شروع کر دیں اور تدریج کے ساتھ اسے روزانہ یا دوسرے تیسرے روز بڑھائیں۔ یہاں تک کہ حسب سابق آٹھ دس میل تک روزانہ پیدل چلنے لگیں۔ پیدل ہواخوری کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔ سورج نکلنے سے پہلے ہی سیر کو نکل جائیے تاکہ ٹھنڈک ہی میں آپ اپنی سیر کا نصاب پورا کر لیں۔

باسی غذا اور ننگے سر

سوال:۔ مندرجہ ذیل دو سوال مرسل خدمت ہیں۔ براہ کرم ہمدرد صحت میں ان کے جوابات دے کر ممنون فرمائیں۔

(۱) ماہ فروری کے ہمدرد صحت میں ایک مضمون شائع ہوا ہے جس میں باسی غذا کھانے کے مضر اثرات پر بحث کی گئی ہے۔ لیکن مضمون نگار

نے زیادہ تر گھریلو تیار کردہ غذاؤں سے بحث کی ہے۔ لیکن دوسری بازاری تیار شدہ چیزیں، جیسے ڈبل روٹی، رسک، بسکٹ وغیرہ کے متعلق کوئی روشنی نہیں ڈالی، حالاں کہ اس پر بھی روشنی ڈالنے کی ضرورت تھی۔

(۲) آج کل نئے تعلیم یافتہ طبقے میں ننگے سر رہنے کا عام رواج ہے۔ آپ کے اور دوسرے ڈاکٹر صاحبان کے فوٹو دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ تمام ننگے سر ہی دیکھنے میں آئے ہیں۔ میرے ایک دوست کا کہنا ہے کہ سر ڈھانپ کر رکھنا مضر صحت ہے۔ براہ کرم اس پر بھی روشنی ڈالیے کہ برہنا سر رہنا صرف رواج ہی ہے یا اس میں کچھ طبی فوائد بھی ہیں۔

(ایس عبدالعزیز۔ اکبری منڈی۔ لاہور)

جواب:۔ (۱) باسی چیز خواہ گھریلو ہو یا بازاری، بہر حال تازی کے مقابلے میں نفع اور تغذیہ اپنے اندر نہیں رکھ سکتی۔ البتہ ہمیں کسی چیز پر باسی کا حکم لگانے سے پہلے اس کی نوعیت کو دیکھنا ہوگا۔ مثلاً ہمارے گھروں میں شب برات کے موقع پر گیلا اور سوکھا دونوں قسم کا حلوہ بنتا ہے۔ گیلا حلوہ تو ایک ہی دن بعد باسی کے حکم میں آجائے گا لیکن سوکھا حلوہ جسے تھالوں میں جما کر رکھ لیا جاتا ہے اور روزانہ تھوڑا تھوڑا کھایا جاتا ہے، وہ ایک دو ہفتے بعد بھی باسی کے حکم میں نہیں آتا۔ ہاں ایک دو ماہ بعد اس کے ذائقے میں باسی پن کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس طرح رسک اور بسکٹوں کا معاملہ ہے۔ یہ بھی دو تین روز میں باسی کی تعریف میں نہیں آتے۔ ہاں دو تین ہفتے اگر ان کو رکھا جائے اور کھلا رکھا جائے تو ان میں بھی باسی پن پیدا ہو جاتا ہے لیکن اگر ان کو ایئر ٹائٹ (AIR TIGHT) پیک کیا جائے اور باہر کے موسم کا اثر نہ ہونے دیا جائے جب بھی کھلیں گے تازہ ہی معلوم ہوں گے۔

(۲) لوگوں کا ننگے سر یا ٹوپی اوڑھ کر رہنا زیادہ تر رواج ہی پر موقوف ہے۔ لیکن ٹوپی اوڑھنے کے رواج میں جہاں کسی ملک کی تہذیبی و تمدنی ترقی کو دخل ہوتا ہے وہاں ایک حد تک اس کی آب و ہوا اور موسمی حالات کو بھی دخل ہوتا ہے۔ طبی نقطۂ نظر سے نہ ٹوپی اوڑھنا مضر صحت ہے اور نہ ننگے سر رہنا۔ لیکن اگر ان میں سے کوئی طریقہ و رواج بھی محض غالب طاقتور قوموں کی اندھی تقلید میں اختیار کیا جائے گا تو وہ البتہ ہماری ذہنی صحت کے لیے مضر ہوگا۔

نہار منھ ٹھنڈا پانی

سوال:۔ کیا رائے ہے اگر صبح اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پی لیا جائے کیا اس سے کوئی تکلیف ہوتی ہے؟ (رام لال ورما۔ دہلی)

جواب:۔ صبح اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینا ایک بڑی اچھی بات ہے۔ اول تو جسم کو پانی کی اس وقت ضرورت ہوتی ہے، پھر اس وقت کے پیے ہوئے پانی سے نہ صرف معدہ اور آنتیں دھل جاتی ہیں بلکہ دونوں گردوں کا غسل بھی ہو جاتا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ ایک نہیں دو گلاس پانی پیجیے۔ وہ لوگ جو کہتے ہیں کہ اس سے جوڑوں میں درد ہو جاتا ہے وہ غلط ہیں۔ ایک سب سے نفیس بات یہ کہ صبح پانی پینے سے قبض ٹوٹ جاتا ہے۔

مچھلی اور تیل

سوال:۔ مچھلی تیل میں کیوں اچھی پکتی ہے؟ (محمد ابراہیم نواکھالی)

جواب:۔ آپ نے بڑا چٹپٹا سوال کیا ہے۔ سچی بات یہ ہے کہ اس کا تعلق ذائقہ سے ہے۔ بنگال میں تیل کو لوگ پسند کرتے ہیں، وہ گھی میں پکی مچھلی پسند نہیں کرتے۔ مدیر ہمدرد صحت کو ذاتی کوئی تجربہ نہیں ہے۔ البتہ اسے یہ ضرور معلوم ہے کہ "رائج الوقت گھی" کے مقابلے میں سادہ تیل زیادہ اچھا ہے اور مفید ہے۔ اچھا ہے تیل کی پکی ہوئی مچھلی پسند آگئی آپ کو۔ ویسے لوگوں کو کون سمجھائے کہ "رائج الوقت گھی" اچھی چیز نہیں!

پیر میں موچ

سوال:۔ اگر پیر میں موچ آجائے تو کیا کریں؟ (نعیم الدین خاں حیدرآباد)

جواب:۔ سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ ایک بالٹی خوب گرم پانی کریں اور اس میں بہت سارا نمک ملا دیں اور اس پانی کو لوٹے میں ڈال کر اونچی دھار سے موچ کے مقام کو دھاریں۔ اس کے بعد تولیے سے اسے خشک کر دیں اور کوئی تیل یا مرہم یا بام مل کر اوپر سے روئی باندھ دیں۔ دو دن ایسا کریں، آرام ہو جائے گا۔

سوال و جواب کے کالم کیلیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو ڈاک کے ذریعے بھی جواب بھیج سکیں۔



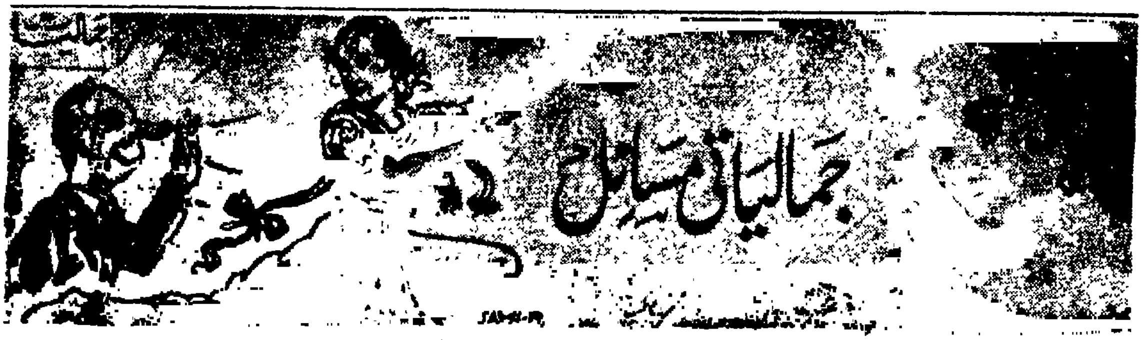
آخری سگریٹ سے چھٹکارا

(آفسر ہاشمی)

میں سگریٹ چھوڑنا چاہتا تھا۔ کیوں؟ کا جواب مجھے اسی طرح نہیں معلوم جس طرح سگریٹ شروع کرنے کی وجہ نہیں معلوم! بہرحال میں نے سگریٹ چھوڑنے کے لیے ایک روز صبح سے اپنی سگریٹوں کی تعداد گننا شروع کی جو سگریٹ پینے کے لیے جلاتا لکھ لیتا اسی طرح شام تک کل ۳۵ سگریٹ ہوئے۔ دوسرے روز ۲۸ اور تیسرے روز ۳۰ سگریٹ۔ تین دن تک شمار کرنے کے بعد اوسط نکالا تو روزانہ ۳۱ سگریٹ ہوئے۔ چوتھے روز سے میں نے تین دن تک ۳۱ سگریٹ پینا شروع کیے، نہ کم نہ زیادہ۔ اور وہ بھی بالکل برابر کے وقفوں کے ساتھ یعنی صبح ناشتہ کے بعد ساڑھے چھ بجے پہلا سگریٹ اور ہر آدھے گھنٹے بعد ایک سگریٹ اس طرح شام کو ساڑھے نو بجے آخری یعنی اکتیس واں سگریٹ پیتا۔ ان تین دنوں میں یہ غور کرتا رہا کہ چوتھے روز ایک سگریٹ کم کرنا ہے تو وہ کون سا ہو یعنی کس وقت کا سگریٹ کم کرنا چاہیے۔ اندازہ ہوا کہ میرے لیے صبح سگریٹ پینا ذرا دیر سے شروع کرنا آسان ہے اس لیے ساڑھے چھ بجے صبح کا پہلا سگریٹ چوتھے روز اڑا دیا اس کے بجائے سات بجے سے شروع کیا اور تین دن تک تیس سگریٹ پیتا رہا۔ پھر اسی طرح اسکے چوتھے روز ایک سگریٹ اور کم کیا اور ہر تین روز کے بعد ایک ایک سگریٹ کم کرتا ہوا صفر تک لے آیا۔

اس عرصے میں میں نے کئی اور تدابیر بھی اختیار کیں مثلاً ہر "آفر" کو شکریہ کے ساتھ رد کردیا۔ چیونگ گم اور الائچی کا استعمال شروع کیا۔ جب ذرا منہ میں سلسلاہٹ اٹھتی فوراً چیونگ گم یا الائچی منہ میں ڈال لیتا۔ اگر پیٹ میں کچھ دُکھن محسوس ہوتی فوراً لمبے لمبے سانس لینے لگتا اور پیٹ اندر کو کھینچکر زور سے چھوڑ دیتا۔ اِس طرح پیٹ کے عضلات کی عادت پوری ہوجاتی۔ اس کے علاوہ سگریٹ کی خواہش ہوتی تو خیالات کو فوراً دوسری طرف موڑ دیتا اور اس کے متعلق دماغ کو زیادہ سوچنے کی مہلت ہی نہیں دیتا۔ تمام دوستوں اور ملنے والوں میں اول روز ہی سے اعلان کردیا تاکہ کم سے کم ان کی شرم ہی سے اٹھایا ہوا قدم واپس رکھنے کی جرارت نہ ہو۔

تھوڑی تھوڑی ورزش بھی شروع کردی۔ روزانہ سگریٹ کا صرفہ ڈیڑھ سے دو روپے تک تھا وہ روزانہ ایک ڈبہ میں ڈالتا رہا۔ ایک ماہ بعد پورے باون رُپلے اس ڈبہ سے نکلے۔ اب کِس میں ہمت تھی کہ آئندہ پچاس رُپے ماہانہ کی قربانی دے۔ دوبارہ سگریٹ شروع کرنے کے تصور ہی سے توبہ کرلی تین سال ہونے کو آئے روز بہ روز سگریٹ چھوڑنے کی خوشیوں میں اضافہ ہی ہورہا ہے۔



یورپی اقوام نے زندگی کے بعض مسائل کو جس حسن و خوبصورتی سے حل کیا ہے وہ ان کے حسنِ ذوق اور جذباتِ لطیف کے مظہر ہیں۔

یوں تو اس فانی زندگی میں ہزار گونہ مسائل درپیش ہیں زمانہ کی رفتار نت نئے عجوبۂ روزگار وسائل کو پیدا کرتی جارہی ہے اور وقت کی سوئیاں متعدد مسائل کو پیدا کرنے کی باعث ہیں انسانی ضروریات بڑھتی جارہی ہیں اور بڑھ رہی ہیں نہ تو انسانی حوائج کم ہوئی ہیں اور نہ مسائل سے رستگاری ہے۔ وقت متنوع مسائل کو جنم دے رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ انسانی طلب بڑھتی چلی جارہی ہے زندگی میں مسئلۂ طلب و رسد سے انکار نہیں۔ مسئلۂ طلب و رسد پیدا ہو تو اس سے ہر فرد متاثر نظر آتا ہے۔ متاثرہ افراد کی بحالی بسا اوقات اجتماعی ہمدردی کی پابند ہوتی ہے بعض دفعہ انفرادی کوششوں سے بھی یہ مسائل حل ہوتے ہیں ان مسائل کی ہمہ گیری و وسعت سے انکار نہیں کیا جاتا لیکن طرفہ تماشا ان مسائل کو حل کرنے کے لیے ضرورت مستحکم بنیادوں پر حل کی ہوتی ہے مگر ہوتا یہ ہے اُن مسائل کو اپنے آپ کوئی صورت پیدا کرنے کے لیے ادھورا چھوڑ دیا جاتا ہے۔

حیاتِ انسانی میں سکون و اطمینان پیدا کرنے کے لیے ذہنی و رُوحانی مسرت بہم پہنچانے کے لیے طرح طرح کی تفریحات کا سہارا لیا جاتا ہے تفریحات کا مقصد بجز تفننِ طبع کے اور کچھ نہیں ہوتا لیکن تفریح ایک خاص دائرہ کار اور حدود کے اندر بعض قواعد و ضوابط کے مطابق انسانی لطیف جذبات کو متمتع و اہتزاز کا موجب ہوتی ہے تاہم اگر وہ ان حدود متعینہ کو پھاند جائے تو پھر وہ تفریح نہیں سر درد کا باعث، ایک ڈھونگ ہوتا ہے کبھی وہ ایسی صورتیں پیدا کر دیتی ہے جن کے اخلاقی و سماجی نتائج بعد میں ہولناک نکلتے ہیں لوازماتِ تفریح کو مضر اثرات سے پاک رکھنا ازبس ضروری ہے۔

حیاتِ بشری میں جمالیاتی مسائل کی اشد ضرورت اور ہمہ گیری سے کون منحرف ہے اگر کہیں انحراف کی صورت پیدا ہوئی ہے وہیں خود بخود یہ ضرورت پوری ہو گئی ہے یا ایسے آثارِ مثبت پیدا کرنے کا باعث بن گئی جو بشری احتیاجوں کی مظہر ہے۔ اس دور میں ہر قوم نے اپنے اپنے طور پر ان ضروریات کو مختلف طرق و ذرائع سے پورا کیا ہے لیکن یہ اظہارِ تفریح بعض قوموں میں تو کچھ اس شدت سے کارفرما ہے کہ اب دوسرے پہلو سے اس کی برائیوں نے ملک ملک کی سوسائٹیاں تک متاثر و ملوث ہیں اور یہ مسئلہ بجائے خود ایک الجھن بن کر رہ گیا ہے۔

ذہنی ماندگی و خستگی کو دور کرنے مسرت و سرور کے حصول کے لیے تفریح کا مسئلہ اسی قدر پرانا ہے جتنا کہ خود انسان۔

یورپین و امریکن ممالک میں ان جمالیاتی مسائل کا حل جتنی خوبصورت شکل میں ہوا، اب وہ اصل شکل تو رقص گاہوں، بال رومز، نائٹ کلبوں تھیٹرز اوپیرا ہاؤسوں میں عریاں و برہنہ اجسامِ نسوانی کی آلائشوں نے مسخ کر دی ہے۔ بادصف اس کے صحت مند تفریح کے وہ اسی قدر حاجت مند ہیں جس قدر دوسرے ممالک۔ تاہم جمالیاتی مسائل کی باریکیوں سے مفر ممکن نہیں۔

تفریحات میں عریانی و برہنگی۔ فحاشی اور ذہنی ابتری کی محرک ہے جن سے جمالیاتی مسائل کی اصل ضرورت او صورت تو ختم ہو کر رہ گئی ہے اور جمالیاتی ایک پریشان کن اور حل طلب مسئلہ نظر آرہا ہے لیکن تاہم مغرب نے جمالیاتی مسائل کو جس انداز سے سلجھایا ہے وہیں متعدد دوسرے مسائل بھی پیدا ہو چکے ہیں اور وہ درمیانی کڑی گم ہو چکی ہے جس پر باقی ماندہ کڑیوں کا انحصار تھا۔ جمالیاتی مسائل کو وہ حل کر چکے ہیں لیکن وہ خود ان مسائل سے پیدا ہونے والے نتائج اور شکست و ریخت سے مطمئن نہیں، اب وہ اس سراپا جمال و حسن کی شدت سے متحیر و انگشت بدنداں نظر آتے ہیں۔ جمالیاتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے جو طریقے ان کے پیشِ نظر تھے وہ اب صحیح نہج پر متعین نہیں رہے چناں چہ ان مسائل کی آڑ میں عریاں ناچ، برہنہ رقص اور بیلے جیسے ناموں سے جمالیاتی

مسائل کی لطافتِ روحانی سمجھنے کی بجائے شدّت کی ہوا و ہوس نے لے کر نفس پرستی کے دروازے کھول دیے ہیں چناں چہ ،

پچھلے دنوں پوپ پائیس (آنجہانی) نے بیلٹ ناچوں دیگر اسی نوع کی راگ رنگ کی محافل سجانے پر سختی سے سرزنش کی تھی۔ لیکن یار لوگوں نے جمالیاتی مسائل کو حل کرنے کی احتیاج کے بل بوتے پر یہیں سے تحریک عریانیت کو فروغ بخشا اور پھر اس پر صحتیاتی مسائل کا لیبل لگا کر حسینۂ عالم منتخب کرنے کا ہمہ گیر شوشہ چھوڑا کہ بڑے بڑے مہذب ملکوں میں ماڈل گرلز اور شوگرلز کے علاوہ گھر گرہستن عورتوں نے عریانی و برہنگی کے اجتماعات میں حصہ لینا شروع کر رکھا ہے اور اب نہ صرف یورپین ممالک بلکہ ایشیائی و مشرقی ممالک اس شوشہ کی زد پر ہیں پچھلے دنوں سنا تھا کہ ترکی، مصر اور لبنان میں تو ایسے انبوہ نیم عریاں کا انعقاد کوئی تحیر آمیز بات نہیں سمجھا جاتا "ریاض البلدیۃ" جیسے رسائل کو دیکھ کر اس شنید کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ یہ مصوّر رسالہ عربی زبان میں قاہرہ سے چھپتا ہے۔

اخلاقی و سماجی نقطۂ نظر سے جمالیاتی مسائل کی قدر و قیمت خواہ کچھ ہو مُصلحین اخلاق ان مسائل و ضروریات پر عُریانی و برہنگی کی مہر ثبت کریں یا اسے "مہذب فحاشی" کی سرپرستی سے تعبیر کریں لیکن مسئلہ کے تفریحی پہلوؤں سے انکار کی گنجائش نہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں سے ہمارے ملک میں باضابطہ طور پر ایسے ادارے وجود میں آچکے ہیں جو جمالیاتی مسائل کے رموز و اسرار کو سمجھ کر اُن کے حل کے لیے اپنی کما حقہٗ مساعی صرف کر رہے ہیں میرا خیال ہے یوں تو اپنے یہاں کیفے یا دیگر اعلیٰ و معیاری قسم کے ہوٹلوں میں رقص و سرود کا اہتمام نظر آجاتا ہے اور جن پر عریانی کی چھاپ بلاواسطہ و بالواسطہ لگ ہی جاتی ہے تاہم یہ علیحدہ امر ہے کہ یہاں مقصود صرف یہ ہے۔ جمالیاتی مسائل کی اشد ضرورت و حاجت سے کسے انکار ہے۔ لیکن ہمارے یہاں یہ مسائل نظری فکری الجھنوں و دقتوں کے شکار ہیں نہ تو سنجیدگی سے اُن الجھنوں کو سلجھایا جاتا ہے اور نہ اس راہ کی مشکلات کو دیکھا جاتا ہے تاہم اگر تھوڑی بہت ایسی کوششیں ہوئی ہیں تو وُہ چنداں بارآور نہیں۔

انفرادیت میں تنوّع ہونا چاہیے لیکن یہاں صورت کچھ ایسی ہے، اس فنِ لطیفہ کے لیے جو انسانی قلب کو مسرت سے ہمکنار کرتا ہے میدان ہموار نہیں اور فضا سازگار نہیں جوں توں کر کے کئی سال سے پاکستانی معاشرے کی ثقافتی سرگرمیوں کو اُجاگر جمالیاتی تشنگی کو فرو کرنے کے لیے نیشنل تھیئٹر کی تعمیر کے لیے چندہ اکٹھا کیا جا رہا ہے جو سال گزشتہ ، ۵ ء میں ۲ لاکھ رُپے تھا جسے بجا طور پر جمالیاتی مسائل کو حل کرنے کی طرف ایک مثبت قدم کہا جا سکتا ہے۔

ہر چند کہ لاہور و کراچی اب بھی اپنی کلچرل سرگرمیوں کو جاری رکھتے ہوئے ہے ان سرگرمیوں اور کارگزاریوں کو دیکھنے کے لیے تاہم عملاً اب تک عوام پر تو ان کے دروازے بند ہی ہیں یا اگر کھلے ہیں تو داخلے کے لیے ٹکٹ جو "افراطِ زر" کے اس دور میں بھی اتنا زیادہ کہ ایک عام آدمی کی دسترس سے باہر ہے چناں چہ اس طرح قلبی تشنگی کو فرو کرنے کا بار اس کے سینے پر ہی سوار رہتا ہے اس کا تدارک یقیناً اس کے بس کا روگ نہیں۔ قطع نظر اس کے اب تک ان مسائل کے حل کے لیے جو کچھ کیا جاتا رہا ہے وہ ایک مخصوص زاویۂ نگاہ کی نمائندگی کا مظہر ہے جیسے چھوٹے چھوٹے ثقافتی یونٹ سرانجام دیتے رہتے ہیں۔

یہاں حالات کی اس ابتری کا امکان نہیں دوسرے ممالک کی طرح جو جمالیاتی مسائل کو حل کرتے کرتے خود عریانی میں محلول ہو گئے ہیں۔

کہنے کو تو جاپان، ہانگ کانگ، برطانیہ، فرانس اور اٹلی نے بھی جمالیاتی مسائل کو حل کیا ہے لیکن وہ اس طرز و روش سے نالاں نظر آتے ہیں۔

گزشتہ دنوں نیویارک ٹائمز کے ایڈیٹر جاپان کے دورے پر ٹوکیو پہنچے واپس آکر موصوف "دنیا کا عریاں شہر ٹوکیو" کے عنوان سے لکھتے ہیں انھیں اپنے ایک جاپانی اخبار نویس کے گھر جانے کا اتفاق ہوا وہاں وہ جس حادثہ سے دوچار ہوئے اس سے خاصے پریشان ہوئے "کہ جب میں گھنٹی بجا کر دروازے پر کھڑا ہو کر اندر سے آنے والے کا منتظر ہو گیا تو دیکھا ایک خاتون لمبے لمبے بھیگے ہوئے بالوں کے ساتھ برہنہ آموجود ہوئی دریافت حال پر معلوم ہوا وہ جرنلسٹ گھر پر نہیں اور یہ خاتون ان کی بیوی ہیں جو جھوک نہاتے ہوئے اُٹھ کر انھیں یہ بتانے آئی تھی۔

اپنے اسی مضمون میں آگے چل کر لکھا، رات کو ایک دعوت پر جانے کا اتفاق ہوا عام طور پر جاپانی میزبان اپنے مہمان کو اعلیٰ قسم کے ہوٹلوں میں ہی مدعو کرتے ہیں لیکن اس میزبان نے جس نے انھیں خلافِ معمول گھر پر ہی مدعو کیا طعام سے فارغ ہونے کے بعد ان کی تفریح کے لیے ناچ گانے کا اہتمام کیا۔ وہ لکھتے ہیں، مہمانوں میں سے ایک صاحب شراب سے زیادہ بہک گئے، حاضرین میں سے اُٹھ کر اس لڑکی کے ساتھ رقص کرنا شروع کیا اور پھر جب ان صاحب

نے اس لڑکی کے ایک ایک کرکے سبھی کپڑے اتار کر اسے برہنہ کر دیا تو ان صاحب کی اس حرکت پر میزبان اور مہمانوں کا مارے ہنسی کے برا حال تھا۔ وہ حیران ہو کر رقمطراز ہیں انھوں نے اتنی عریانی کسی ملک میں نہیں دیکھی جتنی ٹوکیو (جاپان) میں — چناں چہ عریانی کے طوفان و ہیجان کے پیش نظر میں تیسرے روز صبح سویرے ہوٹل سے ایرپورٹ کی طرف جا رہا تھا کہ بازار میں مجھے ایسی ہزاروں ہی لڑکیاں نظر آئیں کہ صبح کے اندھیرے میں اُن کے جسم نیم برہنہ تھے اُن کے جسموں پر نائیلون کی چند دھجیوں کے بجز اور کچھ نہ تھا اور اس کے ساتھ انھوں نے لکھا، دنیا کا عریاں شہر ٹوکیو ہے۔

ہانگ کانگ سے ایک وقائع نگار رقمطراز ہیں کہ اس دیس کے باسیوں کو صرف ایک ہی آزادی سے دل چسپی ہے جو صرف جنسی آزادی ہے، وہ لکھتے ہیں:

”ایک روز ان کا دوست انھیں ایک ناچ گھر لے گیا، بڑے ہال میں سٹیج کی وسط کے اوپر ایک بڑا الٹا وندھا لٹکایا ہوا تھا پتہ چلا جب رقص شروع ہوگا تو اس کی آنکھیں برقی قمقموں سے روشن کر دی جائیں گی — یونہی پردہ اٹھا سٹیج پر برہنہ لڑکیاں محو رقص نظر آئیں جن کے جسم پر کوئی کپڑا نہ تھا جو اپنے ناز و نخرے سے تماشائیوں کو لبھا رہی تھیں۔ میرے دوست نے مجھے بتایا در اصل اسٹیج کے اوپر لٹکایا ہوا الّو ان رقاصاؤں کے نزدیک اس بات کی علامت ہے کہ سب تماشائی الّو ہیں جو اس حالت میں بھی ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے“

لندن دنیا بھر کا فتنہ پرور شہر ہے بقول ایک صحافی کے انگریز اپنی روائتی خاموشی اور شرافت کی وجہ سے بے حد مشہور ہے چناں چہ یہاں لڑکیوں نے اس خاموشی کو کافور کرنے کیلیے بھرے بازاروں میں نیم برہنہ اور مختصر سے مختصر لباس پہن کر ”شاک“ دنیا شروع کر رکھا ہے۔ ریجنٹ پارک ماربل آرچ ایلن پارک ایسٹ اینڈ میں ایسے ہوش رُبا جمالیاتی نظارے تو کئی غیر ملکیوں کے خرمنِ امن کو سوختہ کرتے رہتے ہیں۔ اپنے دوران قیام پیرس (فرانس) میں محمود نظامی صاحب پیرس کے بعض بازاروں سے گزرنا اسلیے مناسب سمجھتے تھے کہ وہاں نگاہ و قلب کے زیاں کا وافر سامان موجود ہوتا تھا۔

گزشتہ ایام اٹلی کی ایک عدالت میں ایک عورت اس الزام میں پیش ہوئی کہ وہ مختصر زیر جامہ پہن کر شاہراہوں پر پھرتی ہے اخلاق عامہ کی منافی اس حرکت پر روم کی اس عدالت نے یہ کہہ کر اسے بری کر دیا کہ ایک خوبصورت عورت کا برہنہ جسم کسی خرابی کا باعث نہیں شاہراہوں پر ایسے جسم کی نمائش کوئی قابل گرفت شئے نہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے ان ممالک کے نزدیک یہ مسائل عریانی میں شامل نہیں صرف جمالیاتی تسکین کے مظہر ہیں اور ان مسائل کا حل بھی۔



سائنس اور جنگ

پرانے زمانے میں جس وقت لڑائیوں میں تلواروں، کلہاڑیوں اور برچھوں سے کام لیا جاتا تھا اور اسی قسم کے ہتھیاروں سے جنگ کی جاتی تھی سائنس کا واسطہ جنگ کے کاروبار سے بالکل نہ تھا یا تھا بھی تو بہت کم جو نہ ہونے کے برابر تھا۔ اُن دنوں جو لوگ سائنس جانتے تھے، وہ ایک الگ تھلگ تجربہ خانے میں بیٹھے اپنے تجربات کے پیچھے پڑے رہتے تھے گویا دنیا کی کسی اور چیز سے انھیں کوئی مطلب نہ تھا۔ وہ لے دے کے اپنے ہی عجیب اور انوکھے قسم کے مکسچر (یا مرکب محلول) تیار کرنے میں مشغول رہا کرتے تھے اور اپنے اسی محدود مشغلے میں مگن رہتے تھے۔

بات یہ تھی کہ اس زمانے میں عام طور سے یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ لڑنا بھڑنا صرف سپاہیوں کا کام ہے، اور جنگ سے جتنا واسطہ کسی وکیل یا بزاز وغیرہ کو ہو سکتا ہے اتنا ہی سائنس دان کے لیے سمجھا جاتا تھا۔

غرض سائنس صدیوں تک جنگ سے بے تعلق رہی۔ ہاں جب سے چینیوں کے یہاں بارود ایجاد ہوئی اس وقت سے سائنس اور جنگ کے درمیان ایک زبردست تعلق پیدا ہو گیا جس کا رشتہ آگے چل کر برابر مضبوط ہی ہوتا چلا گیا۔ بارود کے طفیل میں تلواروں اور برچھوں کی جگہ بندوقوں اور ریوالوروں کو ملی اور اب وہ لوگ جنھیں جنگ کا کرتا دھرتا کہنا چاہیے بارود سے نت نئے طریقوں سے ناجائز فائدہ اٹھانے لگے۔

عجیب بات ہے کہ بارود پہلے پہل بہت ہی سیدھے سادے اور بے ضرر سے مقصد کے لیے ایجاد ہوئی تھی۔ اس کے بنانے والے نے اسے صرف پٹاخوں میں کام میں لانے کے لیے تیار کیا تھا۔ اس وقت موجد کے وہم و گمان میں بھی یہ بات نہ ہوگی کہ آگے چل کر یہی بارود دنیا میں اتنی آفتوں اور مصیبتوں کا پوٹ بن جائے گی۔ تھوڑے ہی دنوں کے بعد انسان کی شر پر فطرت اسے تباہی اور بربادی پھیلانے کے کاموں میں صرف کرنے لگی اور وہی چیز جو ایک طرح کے کھیل تماشے اور دل بہلاؤ کا سامان بننے کے لیے ایجاد ہوئی تھی اب انسانیت کے لیے بے پناہ بربادیوں کا سامان بن گئی۔ سچ پوچھو تو بارود کی ایجاد پر فارسی کی یہ مثل —

"اے روشنیِ طبع تو بر من بلا شدی"

سولہ آنے سچ ثابت ہوتی ہے۔

خیر تو بارود نے جنگ کے طور طریقوں میں بہت بڑا انقلاب پیدا کر دیا۔ جب سے یہ ایجاد ہوئی ہے جنگ کے ساتھ اس کا تعلق روز بروز بڑھتا ہی رہا اور اس زمانے میں تو لڑائی کے معاملات میں شاید ہی کوئی چیز ایسی ہوگی جس میں بارود کا دخل زیادہ سے زیادہ نہ ہو۔

ہمارے زمانے کی جنگیں اپنے ہر پہلو سے سائنسی یا کیمیاوی جنگیں ہیں اس لیے کہ وہ سائنس کے زور سے تیار کیے ہوئے دبابوں (ٹینکوں)، ہوائی جہازوں اور توپوں جیسے خوفناک ہتھیاروں سے لڑی جاتی ہیں۔ جو لوگ سائنس کے ان شعبوں میں کمال اور مہارت رکھتے ہیں وہ روز بروز ایسی چیزیں ایجاد کرتے رہتے ہیں جن کے ذریعے جنگ کو زیادہ سے زیادہ تباہ کن بنایا جا سکے اور جو لڑائیاں پہلے برسوں اور مہینوں میں ختم ہوا کرتی تھیں اب ہفتوں اور دنوں کے اندر ختم کی جا سکیں۔ انھیں چیزوں میں نہایت تیز دھماکو مادے، ٹائم بم (مقررہ وقت پر خود سے پھٹنے والے بم) اور زہریلی گیسیں ہیں۔ آج کل سائنس والوں کے تجربہ خانے ہر قسم کے ساز و سامان سے بھرے رہتے ہیں جن میں ان کا دن رات کا مشغلہ یہی ہے کہ تیز سے تیز اور مہلک سے مہلک ہتھیار اور مشین وغیرہ ایجاد کرتے رہیں۔ قدیم زمانے کے ہتھیار یا تو بالکل ہی ترک کر دیے گئے ہیں، یا باقی رکھے گئے ہیں تو ان میں طرح طرح کی اصلاحیں کر کے ان کو بہت زیادہ طاقت ور بنا دیا گیا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس زمانے

میں صرف وہی قومیں طاقت ور سمجھی جاتی ہیں جن کے پاس جنگ کے نہایت اچھے اور نئے نئے ہتھیار موجود ہوں اور جن قوموں کو یہ بات نصیب نہیں وہ سائنس میں ترقی کرنے والی قوموں کے رحم و کرم کی محتاج رہتی ہیں۔

سائنس نے سچ مچ جنگ کا حلیہ ہی بدل دیا ہے۔ اس زمانے کی جنگیں پہلے دنوں کی جنگوں کے مقابلے میں بہت زیادہ بربادی پھیلاتی ہیں یہ جنگیں اتنے بڑے اور ایسے زبردست پیمانے پر تباہی کا سامان بنتی ہیں کہ انسان حیران رہ جاتا ہے۔ ان کی وجہ سے جانوں اور بستیوں کا اور مال و جائداد کا اتنا زیادہ نقصان ہوتا ہے کہ گزشتہ زمانے کی بڑی سے بڑی خونریز جنگیں بھی ان کے آگے بالکل بے حقیقت بن جاتی ہیں۔ آج کل نئے جنگی ہتھیاروں سے ہزاروں سپاہی پلک جھپکاتے میں ہوا میں اڑ جاتے ہیں اور چند سال پہلے ایٹم بم یا جوہری بم نے تو اتنی بڑی تباہی آن کے آن میں پھیلا دی تھی کہ جاپان کے دو بڑے شہر ہیروشیما اور ناگاساکی بالکل تباہ و برباد ہو گئے اور ان کے زہریلے اثرات آج بھی ادھر کے علاقوں میں مختلف صورتوں میں پائے جاتے ہیں۔ سائنس کی وجہ سے دنیا کے حالات اتنے بدل گئے ہیں کہ پہلے لڑائیوں میں ہار جیت کا فیصلہ مردوں کی بہادری اور تعداد سے ہوا کرتا تھا اور اب سائنس سے ایجاد کیے ہوئے ہتھیار اور مشینیں جنگ میں فتح یا شکست کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ اس زمانے میں اگر کوئی ملک چھوٹا بھی ہو مگر نئی نئی مشینوں اور جنگی ایجادوں کے لحاظ سے بڑھا ہوا ہو تو ایسے بڑے بڑے ملک ہمیشہ اس کی طرف سے خطرہ میں رہتے ہیں جن کے پاس یہ سائنسی ہتھیار موجود نہ ہوں یا ہوں تو ان کے مقابلے میں کم ہوں۔

کچھ زیادہ دنوں کی بات نہیں، جاپان اور جرمنی دونوں ملک یورپ کے بڑے ملکوں کے مقابلے میں چھوٹے ہی تھے اور ان میں سے ہر ایک کی آبادی دس دس کروڑ تھی۔ مگر چھوٹے ہونے کے باوجود ان کے پاس سائنسی ہتھیار بہت زیادہ تھے۔ ان کے یہاں کی جنگی ایجادیں بڑی زبردست اور دوسروں کے مقابلے میں بہت زیادہ تباہ کن تھیں۔ وہ انھیں کے بل پر ساری دنیا پر چھا جانے کی دھمکی دے رہے تھے۔ اگر تقدیر نے ان کا ساتھ نہ چھوڑ دیا ہوتا تو ان کے جیتنے میں کوئی شبہ نہ تھا۔

پہلے کی اور آج کل کی جنگوں میں ایک فرق یہ بھی ہے کہ پہلے لڑائی صرف سپاہیوں تک محدود رہتی تھی اور آج کل شہریوں کو بھی لڑائی میں حملے کی مصیبت اٹھانی پڑتی ہے یعنی میدان جنگ پر حملے کے ساتھ ساتھ شہروں اور بستیوں پر بھی ہوائی جہازوں کا حملہ ہونے لگتا ہے ہوائی جہازوں میں مشین گنیں ہوتی ہیں جن سے گولوں کی بوچھار ہوتی ہے۔ ان سے بڑے بڑے خوفناک بم گرائے جاتے ہیں۔ پھر اس زمانے میں لڑائی کے لیے کسی جگہ اور دن کے کسی خاص وقت کی قید نہیں رہی ہے۔ لڑائی ہر مقام پر ایک ساتھ چھڑ جاتی ہے۔ اب مذہبی عمارات اور مقدس مقامات کی بھی کوئی پروا نہیں کی جاتی۔ گھر ہوں یا گرجا، مندر ہوں یا مسجدیں محتاج خانے ہوں یا شفاخانے بمباری کے لئے سب یکساں ہیں، ان سب پر اندھا دھند بم برسائے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ جو جہاز سمندر میں عورتوں اور بچوں کو لیے جا رہے ہوں انھیں بھی نہیں چھوڑا جاتا اور انتہائی بے دردی کے ساتھ ان پر تارپیڈو چلا کر ڈبو دیا جاتا ہے۔

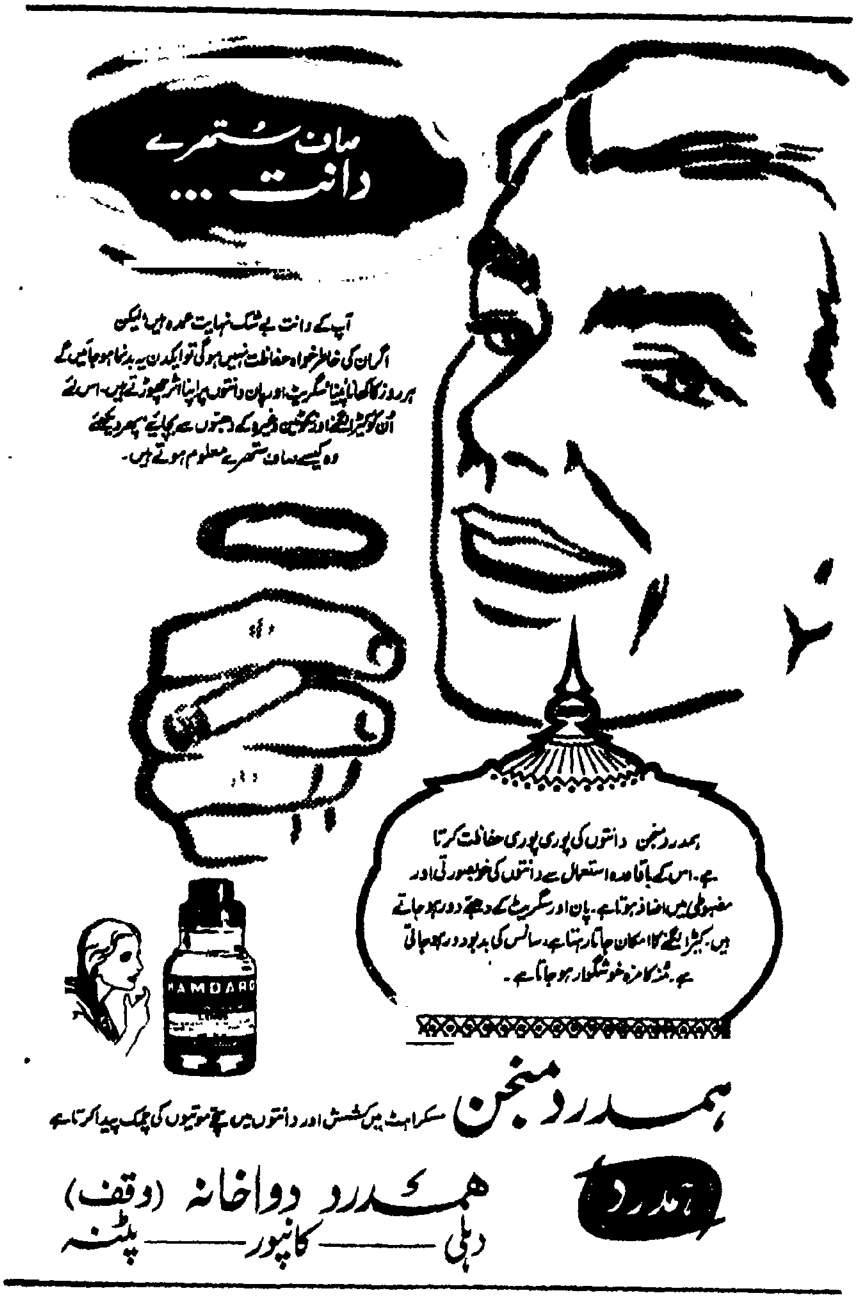
اس کے علاوہ آج کل کی لڑائیاں جتنی شدت سے زمین پر ہوتی ہیں اتنی ہی سختی کے ساتھ ہوا میں اور سمندر کے اوپر اور سمندر کے اندر ہوا کرتی ہیں۔ مگر ان سب لڑائیوں میں ہوائی جہازوں کی قوت سب سے زیادہ بڑھی ہوئی نظر آتی ہے۔ ان کی وجہ سے لڑائیوں کا نقشہ بالکل ہی بدل گیا ہے۔ اسی لیے آج کل جس ملک کے پاس اچھے ہوائی جہازوں کی تعداد جتنی زیادہ ہے اتنی ہی اس ملک کی دھاک دوسرے ملکوں پر زیادہ بیٹھی ہوئی ہے۔

مگر جب سے جرمنی نے آخری جنگ عظیم میں بغیر آدمی کے بمباری کرنے والے حیرت انگیز ہوائی جہاز دی تو استعمال کئے اور اس کے بعد ایٹم بم جیسا فیصلہ کن مہلک ہتھیار اسی جنگ میں اتحادیوں کے ہاتھ لگ گیا اس نوع کی ایجادات کی کایا ہی پلٹ گئی۔ اتحادیوں نے جاپان کے دو شہروں ناگاساکی اور ہیروشیما پر ایک ایک بم پھینک کر ان شہروں کو بالکل ہی تحس نحس کر ڈالا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہاں اس قیامت کی تباہی پھیلی کہ توبہ ہی بھلی۔ بس اسی وار پر دوسری جنگ عظیم کا پانسہ پلٹ گیا۔ جاپانیوں اور بچے کھچے محوریوں (اٹلی اور جرمنی) نے گھٹنے ٹیک دیے اور لڑائی کا فیصلہ اتحادیوں کی جیت پر ہوا۔

اب کیا تھا، پہلے کی تمام مہلک ایجادیں قصہ پارینہ بن کر گئیں ب صرف ایٹم بم کا بول بالا ہے۔ اور صرف ایٹم بم ہی نہیں بلکہ اسی قبیل کے کئی اور زبردست بم مثلاً ہائیڈروجن بم وغیرہ کے گن گائے جا رہے ہیں جن میں سے ہر ایک کے متعلق یہ دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ ان سب نے دنیا کو نیست و نابود کرنے پر ادھار کھا رکھا ہے۔ دنیا کو چشم زدن میں موت کی نیند سلا دینے والی ان ایجادات کی ٹھیکہ داری آج کل امریکہ اور روس کے پاس ہے اور یہی دو بڑی طاقتیں ایک دوسرے سے اپنا لوہا منوانے کے لیے دن رات اسی جدوجہد میں لگی ہوئی ہیں کہ سائنس کے بل پر کونسا ایسا کامیاب حربہ ایجاد کریں جس کا توڑ حریف مقابل سے نہ بن پڑے۔

مصنوعی سیاروں کی ایجاد بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جن کے حالات کچھ نہ کچھ ضرور آپ کے علم میں آئے ہوں گے۔ روس کے مصنوعی سیارے تو چاند سے بھی اونچے اڑ چکے ہیں اور اسے بھی نیچا دکھاتے ہوئے سورج کے گرد چکر کاٹ رہے ہیں۔ امریکہ بھی اپنے مصنوعی سیارے اوپر پہنچانے کی کوشش میں ہے لیکن اسے ابھی اتنی کامیابی نہیں ہوئی ہے۔ اغلب ہے کہ ان مصنوعی سیاروں سے بھی کسی نہ کسی انداز سے فرشتہ موت کی نیابت کا کام لیا جائے گا۔

قصہ مختصر، آج کل کی جنگوں میں طرح طرح کے خوف ناک اور مہلک ہتھیار اس کثرت سے استعمال ہو رہے ہیں کہ انھیں دیکھ کر لوگ بار بار یہ سوال کرتے ہیں کہ کیا یہ تمام تباہیاں اور بربادیاں پھیلانے کی ذمہ داری سائنس پر نہیں پڑتی ہے؟- اس کا جواب یہ ہے کہ ان خرابیوں کے ذمہ دار سائنس داں نہیں بلکہ وہ لوگ ہیں جن کے ہاتھوں میں جنگ کرنے یا نہ کرنے کا اختیار ہے۔ اگر وہ سائنس کی ایجادوں کو دنیا کی بربادی کے لیے کام میں نہ لائیں تو ان سے بہت سے دوسرے فائدے اٹھائے جا سکتے ہیں۔ حقیقت میں کوئی ایجاد اپنی جگہ پر نہ بھلی ہے نہ بری۔ اس کے برُے بھلے ہونے کا فیصلہ اس کے استعمال کے مقصد اور نیت کے لحاظ سے ہوا کرتا ہے۔



صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایکدن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور تمباکو وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
HAMDARD
ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی —— کانپور —— پٹنہ



دنیا میں بہت سے لوگ ایسے ہوئے ہیں جنھوں نے بےحد طاقت و قوت حاصل کرلی اور ان میں اتنا گھمنڈ پیدا ہوگیا کہ وہ اپنے آپ کو سب سے بڑا سمجھنے لگے۔ فرعون، نمرود، شداد اور خدا جانے کون کون ایسا ہو گزرا ہے جس نے اسی طرح کے دعوے کیے مگر آخر خدا نے انھیں ایسا نیچا دکھایا کہ وہ ہمیشہ کے لیے ذلیل ہوگئے اور آج کوئی بھی ایسا نہیں جو انھیں بھلائی کے ساتھ یاد کرتا ہو۔ ہندستان کا ایک طاقتور راجہ بھی قدیم زمانے میں اپنی قوت پر بہت پھول گیا تھا۔ ایک دن وہ اپنے تخت پر بیٹھا ہوا تھا اہالی موالی، نوکر چاکر سب ہاتھ باندھے سامنے کھڑے تھے کہ اتنے میں راجہ نے یہ الفاظ کہے:۔ "مجھ سے بڑا کوئی نہیں"

دربار میں سناٹا چھا گیا کسی میں ہمت نہ تھی کہ راجہ کے اس دعوے کے خلاف کچھ کہہ سکے۔ مگر ہندوؤں کا بڑا پیشوا یہ سنکر مسکرایا اور اس نے کہا، "بھگوان مہاراجہ کی عمر دراز کرے، بڑے آدمیوں کی باتیں بڑی ہی ہوا کرتی ہیں مگر ہو سکتا ہو کہ مہاراجہ کا یہ فرمانا سچ ثابت ہوجائے، بشرطیکہ حضور بڑوں کا تو ذکر چھوڑ دیے صرف کسی بچے ہی کی خواہش پوری کردیں اور وہ جو مانگیں اسے دے سکیں!

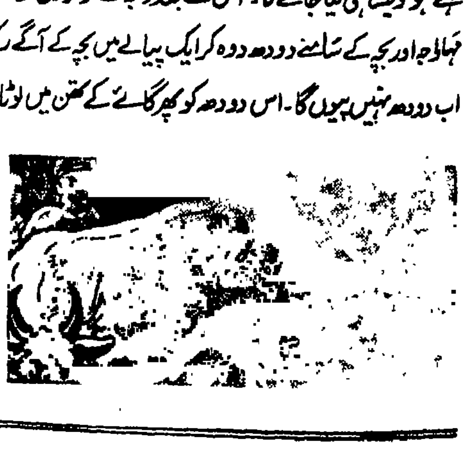
مہاراجہ کے چہرے پر غصہ کے آثار ظاہر ہوئے۔ ساتھ ہی شرمندگی بھی جھلک دکھانے لگی اور اس نے سخت لہجہ میں کہا:۔ "کیا کہہ رہے ہو، پروہت جی؟ کیا میں ایک چھوٹے سے بچہ کی خواہش بھی پوری نہیں کرسکتا، کیا مجھ میں اتنی طاقت بھی نہیں ہے؟"

پروہت نے بڑے سکون اور اطمینان کے ساتھ جواب دیا، "ان داتا! آزمائش ہی سے اس کا فیصلہ ہوسکتا ہے آپ پسند فرمائیں تو اس بات کی سچائی پرکھنے کے لیے کوئی دن مقرر فرمادیں"۔ مہاراجہ نے یہ بات مان لی اور تاؤ میں آکر بولا:۔ "اچھا کل ہی اس کی آزمائش کرلی جائے۔"

دوسرے دن مقررہ وقت پر دربار میں راجہ، پروہت اور سب لوگ جمع ہوگئے اور ایک چھوٹا بچہ راجہ کے حضور میں پیش کیا گیا۔ پروہت نے بچہ سے کہا، "ہاں بالک، اب تم جو چاہو، مہاراجہ سے مانگ سکتے ہو"۔ لوگ بچے کی طرف دیکھنے لگے اور راجہ بھی بیتابی سے انتظار کرنے لگا کہ دیکھیں بچہ کیا فرمائش کرتا ہے۔

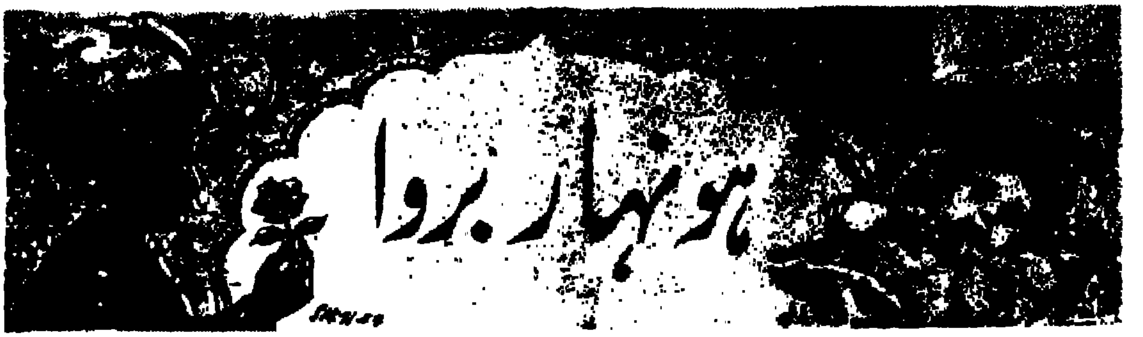
بچہ نے اپنے چاروں طرف دیکھا اور بولا، "میں تو بالکل تازہ دودھ چاہتا ہوں جو اسی وقت گائے کے تھن سے میرے سامنے دوہا جائے۔"

مہاراجہ کو ہنسی آگئی اور اس نے بچہ سے دل لگی کے انداز میں کہا، "بچہ! معلوم ہوتا ہے تمھارے گھر والوں نے تمھیں اچھی طرح سکھایا پڑھایا نہیں۔ اچھا تم جیسا کہتے ہو، ویسا ہی کیا جائے گا"۔ اس کے بعد راجہ نے نوکروں کو حکم دیا کہ دودھاری گائے دربار میں لے آئیں۔ چرواہا بھی گائے کے ساتھ حاضر کیا گیا اور اس نے مہاراجہ اور بچہ کے سامنے دودھ دوہ کر ایک پیالے میں بچہ کے آگے رکھا۔ بچہ نے دودھ کا پیالہ لے لیا۔ تھوڑی دیر اسے غور سے دیکھا، پھر پیالہ واپس کرکے کہا، "میں تو اب دودھ نہیں پیوں گا۔ اس دودھ کو پھر گائے کے تھن میں لوٹا دو.....!" مہاراجہ بچہ کی بات سن کر دنگ رہ گیا۔ اس کی سمجھ میں نہ آرہا تھا کہ اب کیا کرے، کیونکہ بچہ نے ایسی انوکھی فرمائش کی تھی جسے پورا کرنا کسی کے بس کی بات نہ تھی۔ بھلا کوئی دوہے ہوئے دودھ کو پھر سے گائے کے تھن میں داخل کرسکتا ہے!



راجہ دیر تک سناٹے میں بیٹھا رہا اور اس کی یہ خاموشی گویا اس کی عاجزی کا اقرار تھی۔ غرض اس دن کے بعد سے پھر کبھی راجہ کی زبان سے ایسی بات نہ نکلی کہ "مجھ سے بڑا کوئی نہیں!"

(محمد زکریا آبل)



ابھی اکبر اعظم کی ماں حاملہ ہی تھی کہ ایک دن بیٹھی کچھ سی رہی تھی نہ جانے کیا خیال آیا۔ کہ سوئی کی نوک سے پہلے تو اپنی پنڈلی کو گودنا شروع کیا اور پھر اس میں سُرمہ بھرنے لگی۔ باہر سے ہمایوں آگیا۔ پوچھا "بیگم کیا ہو رہا ہے؟" "بیگم نے کہا" کچھ بھی نہیں، یوں ہی جی چاہا کہ ایسا ہی نشان میرے بچے کے پاؤں میں ہو جائے تاکہ پہچانا جائے کہ میرا بچہ ہے!" جب بچہ پیدا ہوا تو سچ مچ اس کی پنڈلی پر ٹھیک اسی جگہ ویسا ہی سُرمئی نشان موجود تھا!

اکبر امرکوٹ میں پیدا ہوا تھا اور ہمایوں اس وقت لڑائی کے میدان میں تھا۔ اسی عالم میں ایک سوار دوڑا دوڑا خوشخبری لیکر آیا۔ اس نے آکر کہا "مبارک ہو! بیٹا پیدا ہوا ہے!"

ترکوں میں رسم ہے کہ جب کوئی شخص خوشی کی خبر سناتا ہے تو اسے فوراً کچھ دیا کرتے ہیں۔ ہمایوں کی جیب میں اس وقت کچھ بھی نہ تھا۔ گھبرا کر ادھر اُدھر دیکھنے لگا۔ پھر یاد آیا کہ کمر میں مشک کا ایک نافہ بندھا ہوا ہے۔ فوراً نکال کر توڑا۔ اس میں سے بہت سا تو سوار کو دیا اور باقی تھوڑا تھوڑا سب کو بانٹ دیا۔

کسے خبر تھی کہ اس بچے کے اقبال کی خوشبو سارے عالم میں مشک ہی کی طرح پھیلے گی!

اکبر نے زیادہ تر میر شمس الدین محمد خاں کی بیوی کا دودھ پیا تھا، انھیں وہ "جی جی" کہا کرتا تھا۔ ہمیشہ جی جی کی بڑی عزت کی۔ شیر خوارگی میں ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ اکبر نے متواتر کئی دن تک قطعاً دودھ نہیں پیا۔ لوگوں نے خیال کیا "شاید یہ جی جی کی حرکت ہے۔ انھوں نے کوئی جادو کرا یا ہے تاکہ ان کے علاوہ اکبر کسی اور کا دودھ نہ پیے۔ جی جی کو اس بات کا بڑا رنج تھا۔ ان کا بیان ہے کہ ایک دن میں اکبر کو گود میں لیے اداس بیٹھی تھی۔ ننھا اکبر چپکا پڑا میرا منہ تکے جا رہا تھا۔ یکایک وہ بولنے لگا اور اس نے کہا "جی جی! غم نہ کرو۔ دودھ تو فقط تمھارا ہی پیوں گا۔ مگر یہ بات کسی پر ظاہر نہ ہونے پائے۔ جی جی حیران رہ گئیں اور ڈر کے مارے اس بات کا کسی سے ذکر نہ کیا!

جب ہمایوں نے کابل فتح کیا تو اکبر پورے دو برس دو مہینے اور آٹھ دن کا تھا۔ باپ نے ایران سے واپس ہو کر پہلی بار بیٹے کو دیکھا تھا۔ بڑا خوش تھا۔ آنکھوں میں روشنی بڑھ گئی۔ خدا کا شکر بجا لایا۔ پھر بہت سی عورتوں کے ساتھ اپنی بیگم کو بٹھا دیا۔ بیگم بھی ہمایوں کے ساتھ آئی تھی اور اپنے بچے سے جدا رہ چکی تھی۔ پھر ہمایوں نے اکبر سے کہا "مرزا جاؤ، ان عورتوں میں سے پہچان کر اپنی ماں کی گود میں بیٹھ جاؤ۔" پہلے تو ننھے سے اکبر نے اپنا سینہ آگے کو نکال کر اور کمر پر ہاتھ رکھ کر جائزہ لیا اور اس کے بعد اسے عقل خداداد کہیے یا ماں کی کشش، فوراً اپنی ماں کی گود میں جا کر بیٹھ گیا۔ بچھڑی ہوئی ماں کی آنکھ سے آنسو ٹپک پڑے۔ بیٹے کو سینہ سے لگا لیا اور پیشانی پر بوسہ دیا حاضرین میں سے اکثر لوگوں نے اتنے سے بچے کی اس دانائی اور پہچان پر تعجب کر کے اس کے ساتھ بڑی بڑی امیدیں قائم کر لیں اور واقعی وہ ساری امیدیں اکبر نے پوری کر دیں۔



پھول اور
تتلی
تتلی، کلی کلی کا رس چوس کر اپنی
پیاس بجھاتی ہے، لیکن ہمدرد آپ کو
پھلوں، پھولوں اور قیمتی جڑی بوٹیوں
کے رس سے تیار کیا ہوا
روح افزا
پیش کرتا ہے، جو گرمی کے موسم میں پیاس
کو بجھانے اور تسکین حاصل کرنے کے لیے
بہترین مشروب ہے۔
روزمرہ زندگی کی صحتی و طبی معلومات کے لیے
ہر مہینہ رسالہ ہمدرد صحت دہلی پڑھیے
نمونہ مفت منگائیے
ہمدرد
دہلی - کانپور - پٹنہ



جلد: ۲۸ نمبر: ۷ جولائی ۱۹۵۹ء

ماہنامہ ہمدرد صحت دہلی

سالانہ

As. -/6/- ایڈیٹر Rs. 4/-

حکیم عبدالحمید دہلوی

فنا پرتاب گڑھی

تندرستی ہزار نعمت ہے

تندرستی سے مال و دولت ہے   تندرستی سے علم و حکمت ہے
تندرستی سے خیر و برکت ہے   تندرستی سے عیش و عشرت ہے

تندرستی سے ہر مسرت ہے
تندرستی ہزار نعمت ہے

تندرستی سے ہے، جو مالا مال   زندگی بھر رہے گا وہ خوش حال
تندرستی ہے تیغِ غم کی ڈھال   بے خبر اُٹھ اسے سنبھال سنبھال

تندرستی سے شان و شوکت ہے
تندرستی ہزار نعمت ہے

تندرستی اگر خراب ہوجائے   زندگانی یہاں عذاب ہوجائے
ہر سرور و خوشی حباب ہوجائے   عیشِ دنیا خیال و خواب ہوجائے

تندرستی سے ساری راحت ہے
تندرستی ہزار نعمت ہے

سب کو پیارا ہے تندرست انساں   تھام لیتے ہیں اس کا سب داماں
تندرستی کے تم رہو خواہاں   تندرستی ہے درد کا درماں

تندرستی عجیب دولت ہے
تندرستی ہزار نعمت ہے

مُراقبۂ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے، پی۔ ایچ۔ ڈی، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ

بیماری کی حالت میں اس مراقبہ کے الفاظ فہم معنی کے ساتھ آہستہ آہستہ پڑھے جائیں تو اعصاب میں سکون، قلب میں طمانیت، نفس میں رضا کی کیفیت اور رُوح میں اُنس و محبت کی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور قطعاً بیماری میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔ اگر حق تعالیٰ کی محبت قلب پر غالب ہو اور ان پر یقین و ایمان میں قوت ہو تو شفا آنِ واحد میں ہی حاصل ہو سکتی۔

"میرے جسم و جان میں وہ قوت ربانی الٰہی موجود ہے جو صحت بخشتی ہے اور صحت کو قائم و برقرار رکھتی ہے۔"

سکون، طمانیت، یقین، اذعان کے ساتھ میں اس صداقت پر اپنی ساری قلبی توجہ کو مرکوز کرتا ہوں۔ فکر و پریشانی، غم و حزن، بیم و ہراس کی اپنے قلب سے نفی کرتا ہوں اور ان خیالات کو بھی اپنے دل و دماغ سے دفع کرتا ہوں جو سلبی ہیں، ایجابی نہیں۔ حق تعالیٰ میرے رب ہیں۔ میں ان کی ربوبیت سے راضی ہوں۔ وہ میرے لیے کافی ہیں۔ کفانا اللہ، کفانا اللہ، کفانا اللہ۔

(خموشی چار پانچ لمحوں کے لیے)

پھر سکون و برد قلبی کے ساتھ میں ان ہی الفاظ کی تکرار کرتا ہوں:

"میرے جسم و جان میں وہ قوت ربانی الٰہی موجود ہے جو صحت بخشتی ہے اور صحت کو قائم و برقرار رکھتی ہے۔"

(خموشی)

ہاں پھر سکون اور چین کے ساتھ میں ان ہی الفاظ کو دُہراتا ہوں:

"میرے جسم و جان میں وہ قوت ربانی الٰہی موجود ہے جو صحت بخش ہے اور صحت کو قائم و برقرار رکھتی ہے۔"

(خموشی)

اسی صداقت پر میرا یقین ہے، ایمان ہے۔ میرے قلب و ذہن میں اسی صداقت کا سریان ہے۔ اسی مراقبہ کے دوران ہی میں یہ قوتِ الٰہیہ جو ہمہ تواں اور قادرِ مطلق ہے اور جو میرے باطن میں مستور ہے، میری صحت کی تکمیل کر رہی ہے۔ جسم کا ہر ذرّہ صحت و شفا کی تجلیات میں ڈوبا ہوا ہے اور مشرقِ انوار بنا ہوا ہے۔

(خموشی)

میری سمجھ میں اب واضح طور پر آ رہا ہے کہ بہرصورت میں خود اپنے آپ کو اپنی عقل و تدبیر سے اچھا نہیں کر سکتا۔ شفا بخشی حق تعالیٰ کا کام ہے، اسی لیے ابراہیمؑ خلیل اللہ نے فرمایا تھا:

"وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ" (جب میں بیمار ہوتا ہوں تو حق تعالیٰ مجھے شفا بخشتے ہیں)

جب میں اس قوتِ ربانیہ کو جو میرے اندر موجود ہے، جو مجھ پر محیط ہے اور مجھ پر طاری اور مجھ میں ساری ہے، اپنے اندر جلاتا پاتا ہوں تو مجھے ماجلاً و کاملاً شفا ہو جاتی ہے۔ میں اپنے آپ کو تندرست و توانا پاتا ہوں اور مجھے اس کا علم تک نہیں ہوتا کہ یہ معجزہ کس طرح وقوع پذیر ہوا۔

آں کہ شد انسش بشاہ فرد خویش　　یافت جاں ہائے جملہ در خویش

(خموشی)

فانی تدابیر و وسائل پر سے جب بھروسہ اُٹھ جاتا ہے، ذاتِ باری کے سوا اور کوئی آسرا نہیں رہ جاتا اور مبداءِ حیات و قوت کے رحیم و حلیم ہونے کا یقین قلب میں قوت سے پیدا ہو جاتا ہے تو شفا کی بجلی کوندتی ہے اور جسم و جان کی ساری بیماریوں کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہے:

اے خدا قربان احسانت شوم　　ایں چہ احسان ست قربانت شوم

یوں بھی جو بادشاہ ایک جان کے معاوضہ میں سو جان عطا کرتا ہے، ایک پھول لے کر چھین کر سارا گلستان ہی بخش دیتا ہے، اس کے دیے ہوئے آزار پر اس کی لگائی ہوئی ضرب پر کون خوش نہ ہوگا اور کون اپنی جان اس کے قدموں پر فدا نہ کرے گا، کس کی زبان سے فرطِ مسرت سے یہ چیخ نہ نکلے گی:

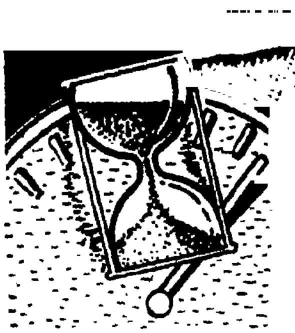
نشود نصیب دشمن کہ شود ہلاک تیغت　　سرِ دوستاں سلامت کہ تو خنجر آزمائی

کس کی آرزو نہ ہوگی:

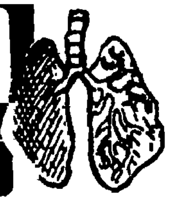
نکل جائے دم تیرے قدموں کے نیچے　　یہی دل کی حسرت، یہی آرزو ہے

شفا بخشی کا روحانی عمل نتیجہ ہے حُبِّ الٰہی کا، رضا بالعطا کا، توافق بالقضا کا، حفظِ حال کا، اعراض عن الاعتراض کا، استغراق و محویت فی الحق کا، حق سبحانہٗ و تعالیٰ سے ہر حال میں راضی رہنے کا۔ ظاہر ہے کہ جب ہم ان سے راضی ہو جاتے ہیں تو وہ ہم سے راضی ہو جاتے ہیں اور ہم سے راضی ہو کر ہمیں وہ سب کچھ عطا کرتے ہیں جو ہمارے مطلوبات و مرغوبات ہیں۔ رضی اللہ عنہم و رضوا عنہ۔

تاریخ طب و اطبا







ابن نفیس کا اثر — تاریخ طب کا ایک اہم رابطہ

ڈاکٹر محمد عثمان - سکندر آباد (آندھرا)

کچھ عرصہ پہلے ڈاکٹر ایڈورڈ بِٹّار کا ایک بصیرت افروز تحقیقاتی مضمون "ابن نفیس کا اثر: تاریخ طب کا ایک رابطہ"، مچگن یونیورسٹی کے "میڈیکل بلیٹن" میں شائع ہوا تھا، جس میں بعض ایسے پُراسرار ذرائع کے متعلق اشارات ہیں، جن کی وساطت سے مغرب (بالخصوص مدرسۂ پڈوآ) علامۂ ابن نفیس کے اوّلین انکشافِ دورانِ خون (دورانِ ریوی) سے روشناس ہوا اور اسے اپنا سکا۔ اب تک خیال تھا کہ دورانِ خون کے بنیادی عناصر کے اوّلین نقوش علامہ ابن نفیس کی مشہور شرحِ قانون کے تشریحی حصہ میں موجود ہیں، مگر اب ڈاکٹر بِٹّار ایک غیر معروف "رسالۂ نبض" (DE PULSIBUS) کی نشان دہی بھی کرتے ہیں، جس میں نظامِ قلب و عروق سے متعلق ابن نفیس کے مماثل و متقابل خیالات درج ہیں۔ ڈاکٹر بِٹّار ان کے متعلق مزید تحقیق و تلاش کی دعوت دیتے ہیں۔ ذیل میں ڈاکٹر صاحب کے مضمون کے چند اہم اقتباسات ہدیۂ ناظرین ہیں۔ (ادارہ)

تاریخِ طب میں مشرق اور مغرب کے درمیان ایک ذریعۂ ارتباط (رابطہ) جس پر حال میں توجہ ہوئی ہے، قابلِ غور و مطالعہ ہے۔ یہ مخصوص رابطہ ایک عرب نژاد طبیب ابن نفیس سے تعلق رکھتا ہے، جس نے تیرھویں صدی عیسوی میں ریوی دورانِ خون (دورانِ صغیر) کا انکشاف کیا، جب وہ قاہرہ کے شفاخانۂ منصوری میں صدر الصدور، یا افسر الاطباء کے عہدہ پر تھا۔ کسی نہ کسی ذریعے سے ابن نفیس کے نظریۂ دورانِ صغیر کی اطلاع مغرب میں پہنچ گئی۔ اگرچہ اس کی تائیدی شہادت بیشتر قرائنی ہے تاہم اس "پُراسرار قِصّہ" کا حل اب نہ صرف ممکن، بلکہ اغلب ہو گیا ہے، جیسا کہ مندرجۂ ذیل تفصیلات سے ظاہر ہوگا۔

سولھویں صدی عیسوی میں پڈوآ یونیورسٹی کے چند تشریح دانوں نے (جن کا سرگروہ ریالڈو کولمبو تھا) جو لاشوں کی تقطیع یا چیر پھاڑ کیا کرتے تھے، ذاتی معائنہ کی بنا پر دورانِ صغیر کی نوعیت بیان کی۔ کولمبو نے اپنی تصنیف "اناٹمی کا" میں (جو ۱۵۵۹ء میں شائع ہوئی) اور کولمبو کے شاگرد وال ورڈی نے اپنی کتاب تشریح میں (جو ۱۵۵۶ء میں شائع ہو چکی تھی) دورانِ صغیر کا بیان درج کر دیا تھا۔ اس شاگرد رشید نے تو دورانِ صغیر کے انکشاف کا سہرا تمام تر اپنے اُستاد کولمبو کے سر ہی رکھا ہے۔ کولمبو کے ایک سوانح نگار ڈاکٹر کپولا نے بھی (جس کا مقالہ ییل یونیورسٹی میں محفوظ ہے)، اس نکتہ پر خاص زور دیا ہے کہ مدرسۂ پڈوآ نے یہ انکشاف خود آزادانہ طور پر کیا ہے۔ کپولا کا خیال تھا کہ یہ انکشاف پڈوآ میں "مخالفِ جالینوس جذبہ" کے تحت ہوا تھا، نہ کہ ابن نفیس کی تعلیمات کے اثر سے،

لیکن اب جب کہ اس بات کا ثبوت مل گیا ہے کہ ابن نفیس کی تصانیف پڈوآ پہنچ گئی ہوں گی، کپولا صاحب بھی تسلیم کرتے ہیں کہ یہ مسئلہ مزید تحقیق کا طالب ہے، جس سے ممکن ہے کہ (ابن نفیس سے اثر پذیری کے) تاریخی رابطہ کی موجودگی محقق و معیّن ہو جائے۔ ان حالات میں "مخالفتِ جالینوس" کا نظریہ پادر ہوا ہو جاتا ہے۔

مائیکل سرویٹس نے، جو ایک اطالوی مسیحی پادری تھا، کولمبو کی کتاب اناٹمی کا سے بہت پہلے ۱۵۴۶ء میں اپنی مشہور کتاب "کرسچیانزمی" میں (جو ۱۵۵۳ء میں شائع ہوئی) دورانِ صغیر کا بیان پیش کیا تھا (دراصل یہ ایک مذہبی بحث کے سلسلہ میں تھا، بطور ایک دلیل کے کہ انسان کے خون میں "روح" موجود ہے) اگرچہ بعض کا خیال ہے کہ یہ بیان ابن نفیس کے بیان سے مختلف تھا، مگر اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ سرویٹس ابن نفیس سے متاثر نہیں ہوا تھا۔ چناں چہ فاضل مصری حداد (ایک عربی رسالۂ المخطوطات میں) یہ رائے ظاہر کرتے ہیں کہ "اُس نے ابن نفیس کا ایک مقالہ "انسان کامل" ضرور پڑھا ہوگا اور اُس کی بنا پر اُس نے اپنی "کرسچیانزمی" میں دورانِ ریوی کا ذکر کیا، جو ابن نفیس کی عبارت کا لفظی ترجمہ معلوم ہوتا ہے۔"

اس ضمن میں ٹیمبروف کا خیال ہے کہ سرویٹس نے ابن نفیس کی تحریر کا لاطینی ترجمہ پڑھا تھا اور ممکن ہے کہ بعض ذرائع (مثلاً موضراب اور مارانوس وغیرہ) سے ابن نفیس کی عربی کتب کا زبانی ترجمہ بھی سُنا ہو۔ سرویٹس یہودیوں اور عربوں سے گہرے روابط رکھتا تھا اور اسلامی تہذیب و ثقافت سے بے حد متاثر بھی تھا (یہ چیز اُس کی تحریرات سے ثابت ہے)۔ کیا سرویٹس عربی زبان سے واقف تھا؟۔ اُس کی

عربی دانی کا قطعی ثبوت تو نہیں ملتا ہے، مگر وہ عبرانی زبان میں گفتگو کر سکتا تھا اور اُس کے ابتدائی اساتذہ (موضراب اور مارانوس) غالباً عبرانی اور عربی دونوں زبانوں سے واقف تھے۔ ایک عجیب اور افسوس ناک چیز یہ ہے کہ ۱۵۳۹ء سے لے کر ۱۵۴۶ء تک کے درمیانی زمانہ میں سرویٹس کی سرگرمیوں کے متعلق بہت کم حال معلوم ہے۔ (یہی وہ زمانہ تھا جب کہ پڈوآ میں "مخالفِ جالینوس" جذبات عروج پر تھے۔) لیکن ایک اطالوی مورخ جیراڈینی کا بیان ہے کہ سرویٹس اسی زمانہ کے دوران میں پڈوآ گیا تھا۔

اینڈریاس اَلپاگو۔ ابن نفیس کی کتابوں کا لاطینی ترجمہ کرنے والوں میں سے یہ ایک ممتاز مترجم ہے۔ یہ ۱۴۵۰ء میں اطالیہ بمقام بلونو پیدا ہوا۔ اس نے پڈوآ میں طبی تعلیم حاصل کرنے کے بعد ممالک عربیہ کی دیدنی سیر و سیاحت کی اور وہاں اپنے بھتیجے پاؤلوس الپاگو کی معیت میں تقریباً تیس سال گزارے۔ اس دوران میں اس نے عربی زبان پر عبور کامل حاصل کر لیا اور کثیر التعداد مسودات و مخطوطات فراہم کیے جن میں ابن سینا، ابن نفیس، ابن بیطار، سیرابیون، القفطی وغیرہ وغیرہ کی کتابیں بھی شامل تھیں اور پھر اس نے ان میں سے بہت سی کتابوں کے ترجمے بھی کیے۔

اینڈریاس کی مشرقی سیاحت کا بیشتر زمانہ دمشق میں گزرا، جہاں وہ وینس کونصل کا طبیب خاص رہا۔ ۱۵۲۰ء میں وہ پڈوآ واپس آیا اور یہاں اسے شرفیہ کالج کا لیکچرار ہو گیا۔ پھر ۱۵۲۲ء میں اپنی موت سے چند ماہ پہلے وہ نظری طب کی کرسیٔ صدارت پر فائز ہوا۔ اینڈریاس کی وفات کے بعد پاؤلوس اس کے تمام ذخیرہ کتب، مسودات، مخطوطات اور تراجم کا محافظ اور نگراں کار نامزد ہوا۔ پاؤلوس مطالعہ و تحصیلِ طب کے لیے پڈوآ بھی پہنچا (اس کی صحیح تاریخ نامعلوم ہے) اور ۱۵۲۷ء میں اس نے اینڈریاس کے عظیم ترجمہ "قانون ابن سینا" کا پہلا ایڈیشن شائع کیا اور ترمیم و اصلاحات کے بعد پھر اس کا دوسرا ایڈیشن ۱۵۴۴ء میں نکالا۔ اس اہم علمی اور عالمانہ کام کے لیے یقیناً عربی زبان و ادب پر کامل عبور و تبحر کی ضرورت تھی، جو بلا شبہ پاؤلوس کو چند سال کے قیام دمشق میں حاصل ہو گیا ہوگا۔

اس پراسرار افسانہ کے حل میں کہ ابن نفیس کی تعلیمات کا پرتو مغرب پر کیسے پڑا، درحقیقت یہ پاؤلوس بڑی اہمیت اور مرکزی شخصیت رکھتا ہے۔ مدرسہ پڈوآ میں ویزالیوس اور کولمبو بھی موجود تھے، وہاں کی علمی اور تحقیقی فضا متعدی تھی، تبادلۂ خیالات اور علمی مباحث میں کیا ابن نفیس کے مسودات اور ریوی دورانِ خون کے متعلق تصوراتِ نفیسی اور اینڈریاس کے تراجم وغیرہ کا مذاکرہ علمی نہیں ہوا ہوگا؟ پھر یہ بھی ممکن ہے کہ پاؤلوس سے بہت پہلے خود اینڈریاس نے (جو پڈوآ میں لیکچرار اور پروفیسر رہ چکا تھا) پڈوآ کے تشریح دانوں اور متجسّین (لاشیں چیر کر دیکھنے والوں) کی حیرت و تجسس کو بیدار بلکہ تیز تر کر دیا ہو، کیوں کہ اینڈریاس ابن نفیس کے دورانی انکشاف اور تشریحی کارنامے سے بذریعۂ تراجم و شرح قانون بخوبی واقف تھا۔ شرح قانون کے حصۂ تشریح میں ریوی دورانِ خون کی بحث تفصیل سے آچکی تھی۔ چناں چہ اس ضمن میں او۔ میالی (ایک عصری مقالہ نگار) کہتے ہیں کہ "یہ بات قیاس میں نہیں آسکتی کہ قانون شیخ جیسی عظیمُ الشان اور یادگار زمانہ کتاب کے تشریحی حصّے کی جو شرح ابن نفیس نے ۔ بالخصوص دورانِ ریوی کے متعلق ۔ کی تھی اُسے اینڈریاس اور پاؤلوس نے نظر انداز کر دیا ہو۔ اینڈریاس، جس نے اُس کا ترجمہ کیا تھا، اپنے پیش لفظ میں خود کہتا ہے کہ "میں نے اس کے ایک ایک لفظ کی چھان بین کر کے ابن نفیس کے خیالات کی مکمل اور صحیح ترجمانی کی ہے۔" اینڈریاس کا کیا ہوا ایسا ہی ایک ترجمہ اب دستیاب ہوا ہے۔ یہ نبض کے متعلق ایک رسالہ ہے جس میں سیرابیون اور ابن نفیس دونوں کے خیالات مندرج ہیں۔ اس سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اینڈریاس قلبی عروقی نظام کے متعلق ابن نفیس کے خیالات و آراء سے بخوبی واقف تھا اور رسالۂ نبض میں جو بیانات اس کے متعلق درج ہیں ان کا مقابلہ ابن نفیس کی شرح قانون کے مطالب سے کرنے پر دونوں کی مماثلت صاف عیاں ہو جاتی ہے۔ ذیل میں چند مثالیں ملاحظہ کیجیے:

رسالۂ نبض	شرح قانون
حرکتِ قلب: "حرکتِ قلب ارادی ہے لیکن وہ ایسی ارادی حرکت ہے جسے ہم قدرۃً ارادی کہتے ہیں۔"	"ہم نے کئی مقامات پر بتلا دیا ہے کہ انبساط اور انقباض دونوں میں قلب کی حرکت ایک ارادی حرکت ہے گو ہم اُس سے بے خبر رہتے ہیں اور نہ محسوس نہیں کرتے اور نہ ہم اُس کا ارادہ اُس طرح سے کرتے ہیں جس طرح کہ ارادی عضلہ کی حرکت کے لیے کرتے ہیں۔"
"اور اس میں دو بطن ہیں، جن میں سے ایک روح اور ہوا کا جوف ہے،	"قلب کے اندر دو بطن ہیں، ان میں سے ایک خون سے بھرا ہوا اور یہ دایاں بطن ہے اور دوسرا روح سے بھرا ہوا بایاں بطن ہے۔"
"قلب کے انبساط کا اور اس کے انقباض کا مقصد یہی ہے کہ اندر کھینچی ہوئی ہوا کے ذریعہ روح کی کثرت و تنظیم ہو۔"	"بائیں بطن کا انبساط اور انقباض (جیسا کہ دوسرے مقام پر بتلایا جائے گا) یہ دونوں اس لیے ہیں کہ ہوا کے ذریعہ روح کی تنظیم ہو، فضلہ کا اخراج ہو اور ہوا میں سے روح اخذ کی جائے جو لطیف خون میں ملی ہوئی ہوتی ہے۔"

رسالۂ نبض، جس کے ترجمہ کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، اس کا اصلی متن یا مخطوطہ باوجود انتہائی تلاش کے اب تک دستیاب نہیں ہوا ہے۔ بہت ممکن ہے کہ عروقی قلبی نظام کے متعلق ابن نفیس کے خیالات کو اینڈریاس نے اسی رسالہ سے اخذ کیا ہو اور دورانِ صغیر کے متعلق اُس کا بیان بھی اسی سے ماخوذ ہو۔ خلاصہ یہ کہ "پراسرار قصہ" کا پردۂ راز سرویٹس پر نہیں پڑا ہوا ہے، بلکہ درحقیقت اینڈریاس اور پاؤلوس کے گرداگرد ہے۔ یہی دو ابن نفیس کے مخطوطات و خیالات سے واقف اور اُن کے ترجمان تھے۔ پڈوآ سے گہرے تعلقات رکھتے تھے اور ان کے ڈانڈے مشرق و مغرب دونوں سے ملے ہوئے تھے۔ بہر حال مندرجۂ بالا تفصیلات سے صاف ظاہر ہو رہا ہے کہ ابن نفیس کی تعلیمات کا اثر و نفوذ پڈوآ کے لیے اور بالآخر مغرب کی ساری طبی دنیا کے لیے بصیرت افروز ہوا ہے۔ درحقیقت یہ ایک ایسا رابطہ ہے جو مشرق و مغرب کی تاریخ طب میں ارتباط و تسلسل قایم کرتا ہے۔ (ارتقائے علم و حکمت کا واحد ٹھیکہ دار نہ مشرق ہے اور نہ مغرب۔ علم و فضل کے سوتے جا بجا پھوٹتے ہیں اور پھر اس طرح مخلوط و مربوط ہوتے ہیں کہ ان سے دریائے دانش کا ایک "سیل رواں" بنتا ہے، جو ساری دنیا کو سیراب و فیض یاب کرتا ہے اور اسی طرح ہمیشہ کرتا رہے گا)۔



حفظ صحت

جسم کی حفاظت کا قدرتی نظام

حامد اللہ افسر

ایک دفعہ ایک مشہور ڈاکٹر نے کہا تھا کہ "بیماری نہیں بلکہ تن درستی سب سے بڑا طبی معمہ ہے۔" آپ کی اچھی تن درستی خود اس کی مثال ہے۔ ہر روز کروڑوں جراثیم آپ کے جسم پر حملہ کرتے ہیں، ان میں سے بہت سے ایسے ہوتے ہیں جو بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ وہ موت کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ اس کے باوجود آپ عموماً تندرست رہتے ہیں۔ بے شمار جراثیم اور زہریلے مادے اس کھانے کے ساتھ جو آپ کھاتے ہیں اور اس ہوا کے ساتھ جس میں آپ سانس لیتے ہیں اور جلد کے پھٹے ہوئے حصوں کے ذریعہ آپ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے باوجود آپ تندرست رہتے ہیں۔ بعض جراثیم آپ کے منھ میں آپ کی ناک میں، آپ کے گلے میں، یا آپ کی آنتوں میں مستقل طور پر اپنا گھر بنا لیتے ہیں اور عجیب غریب انداز سے ان کی نسل میں افزائش ہوتی رہتی ہے۔ اس کے باوجود آپ تندرست رہتے ہیں۔

آخر کیا چیز آپ کو ان جراثیم کے حملوں سے محفوظ رکھتی ہے؟

جو سائنس داں ایک مدت سے اس مسئلہ کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں وہ کہتے ہیں کہ جس طرح ایک فوج حملہ آوروں سے مدافعت کے لیے مورچے قائم کرتی ہے، اسی طرح انسان کے جسم کی حفاظت کے لیے قدرت نے انتظامات کیے ہیں۔

فرض کیجیے جراثیم سے لدی ہوئی گرد آپ کی آنکھوں میں پڑ جاتی ہے تو آپ کو زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں، اس لیے کہ آپ کی آنکھ برابر آنسوؤں سے دھلتی رہتی ہے اور آنسوؤں میں جراثیم کو ہلاک کرنے والی ایک تیز اثر دافع عفونت چیز ہوتی ہے جسے لیسوزائم (Lysozyme) کہتے ہیں۔ لیسوزائم اس قدر قوی الاثر چیز ہے کہ اگر ایک آنسو کا قطرہ آدھے گیلن پانی میں ملا دیا جائے تو وہ جراثیم کی ایک پوری نسل کو ہلاک کر دینے کے لیے کافی ہے۔

لعاب دہن اور دوسری رطوبتیں جو ہمارے جسم میں بنتی رہتی ہیں، اُن میں بھی لیسوزائم ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اور دافع عفونت اور مصفی کیمیاوی اشیاء ہوتی ہیں جیسے لیوکنس (Leukins) لائی سنس (Lysins) اور پلیکنس (Plakins) جن کے متعلق ابھی پورے طور پر تحقیقات نہیں ہوئی ہیں۔

آپ کی جلد میں خود بہت کافی جراثیم کش قوت موجود ہے۔ فرض کیجیے اگر آپ زہر آلود ہیضے کے جراثیم پانی کے ایک قطرہ میں شامل کر کے کسی شیشے کی سلائڈ پر رکھیں تو وہ گھنٹوں زندہ رہیں گے، لیکن اگر ان جراثیم کو اسی طرح پانی کے قطرے میں شامل کر کے آپ کی ہتھیلی پر رکھ دیا جائے تو وہ بیس منٹ کے اندر اندر مر جائیں گے۔

بعض جراثیم ایسے ہوتے ہیں جن پر یہ بیرونی مورچہ بندی کچھ اثر نہیں کرتی اور وہ آپ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ مگر جسم کے اندر بھی حفاظتی انتظامات موجود ہیں، مثلاً جو جراثیم آپ کے منھ کے ذریعہ داخل ہوتے ہیں اُن پر لعاب دہن کی دافع عفونت قوتیں حملہ کریں گی اور اگر وہ لعاب دہن سے بھی بچ کر نکل گئے اور آپ کے حلق سے اُتر کر آپ کے معدہ میں داخل ہو گئے تو معدی تُرشے اُن کو برباد کر دیتے ہیں۔ اس طرح بہت ہی کم ایسے جراثیم ہوتے ہیں جو آپ کی آنتوں تک پہنچ سکتے ہیں۔

جو جراثیم ناک کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں، اُنھیں ہوا کو فلٹر کرنے والے ناک کے پیچ در پیچ راستوں کی بھول بھلیاں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان راستوں کی سطحیں ایک لیسدار رطوبت سے تر رہتی ہیں، جو جراثیم کو پکڑنے میں مگس مار کاغذ کا کام انجام دیتی ہیں۔ اگر جراثیم سوزش پیدا کرتے ہیں تو چھینکیں اُن کو باہر نکال کر پھینک دیتی ہیں، یا ناک بہنے لگتی ہے اور جراثیم کو بہا دیتی ہے۔ جو جراثیم اتنے سخت جان ہیں کہ ان سب حفاظتی تدابیر پر قابو پا کر آپ کے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں تو وہاں بھی وہ ایک لیسدار رطوبت میں پھنس جاتے ہیں اور بعض اوقات کھانسی اُن کو باہر نکال کر پھینک دیتی ہے اور جن کو کھانسی باہر نہیں نکال سکتی، ان کو ہلاک کرنے کے لیے معدہ اور آنتوں کے رقبہ میں کافی انتظام ہے۔

ان جراثیم کو جو جلد کے کسی پھٹے ہوئے حصہ سے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور بھی زیادہ بڑے خطرہ کا سامنا ہوتا ہے۔ ہر جرثومہ جو آپ کی بافتوں میں داخل ہوتا ہے، وہ بیس منٹ کے اندر دو حصوں میں منقسم ہو جاتا ہے اور پھر اگلے بیس منٹ میں دو پھر منقسم ہو جاتا ہے۔ اگر ان کی

افزائش کی یہی شرح جاری رہے تو سات گھنٹے میں جراثیم کی تعداد لاکھوں تک پہنچ جائے گی اور اگلے دن کروڑوں تک نوبت پہنچے گی، لیکن اس سے پہلے کہ اُن کی تعداد میں اس طرح اضافہ ہو آپ کی مدد کے لیے مدافعت کی ایک اور صورت پیدا ہو جاتی ہے، جسے ہم ورم کہتے ہیں۔ ورم اس وقت پیدا ہوتا ہے، جب مختلف کیمیادی اجزا اس جگہ فراہم ہو جاتے ہیں جہاں جراثیم نے حملہ کیا ہے۔ یہ اجزا ان خلیوں سے نکلتے ہیں، جن کو جراثیم نے نقصان پہنچایا ہو۔ یہ کیمیادی اجزا ہر طرف پھیل جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ قریب ترین خون کی نالیوں تک پہنچ جاتے ہیں اور ان کی دیواروں کو نرم کر دیتے ہیں۔ ان دیواروں کے نرم ہونے سے خون کا رقیق اور بے رنگ حصہ باہر آ جاتا ہے اور اس کے ساتھ مختلف کیمیادی اجزا اور خون کے سفید خلیے ہوتے ہیں، جو سفید جسیمے کہلاتے ہیں، یہ سب جراثیم کی نشو و نما کو روک دیتے ہیں۔ خون کے سفید خلیے جسم کے دفاعی نظام کا بہت عجیب اور بہت موثر حصہ ہیں۔ صورت شکل میں وہ خلوی کیڑوں کے مشابہ ہوتے ہیں اور انہیں خلوی کیڑوں کی طرح وہ آپ کے جسم میں جگہ جگہ چھیلتے رہتے ہیں۔ کسی نہ کسی طرح جس کی وضاحت ابھی تک نہیں ہو سکی ہے خون کے سفید خلیے اُس جگہ کی طرف کھنچتے ہیں، جہاں جراثیم نے حملہ کیا ہے، بالکل اسی طرح جیسے مقناطیس سے اثر پذیر ہو کر کوئی چیز کھنچتی ہے۔ وہاں پہنچتے ہی وہ حملہ آوروں کو ہڑپ کر جاتے ہیں۔

ورم پیدا ہونے کے سلسلہ میں کچھ اور عناصر بھی مدد کرتے ہیں۔ خون کے سفید خلیوں میں ایک عنصر ہے، جسے فبرینوجن (Fibrinogen) کہتے ہیں (ایک سفید اور سخت سوت سی چیز، جو گاڑھے خون میں ملتی ہے۔ یہی وہ چیز ہے، جس سے خون میں گٹھلیاں سی پڑ جاتی ہیں اور چکتے بندھ جاتے ہیں)۔ فبرینوجن ٹھوس بن کر اور دوسرے کیمیادی اجزا سے مل کر ایک پڑاؤ سا بنا لیتے ہیں اور خون کے سفید خلیے میدانِ جنگ کے چاروں طرف جراثیم کو گھیر کر ایک دیوار بنا لیتے ہیں۔ اس تدبیر سے جراثیم کا اثر ایک خاص جگہ کے اندر محدود ہو جاتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کا نکلنا یہ ظاہر کرتا ہے کہ اس دیوار کو بنانے کے قدرتی عمل سے کس طرح آپ کا باقی جسم حملہ آور جراثیم سے محفوظ کر لیا گیا ہے۔

گو جراثیم کو اس طرح گھیر لیا جاتا ہے، پھر بھی آپ کے سارے جسم کے وسائل ان کو شکست دینے کے لیے حرکت میں آ جاتے ہیں۔ جراثیم سے جنگ کے دوران میں جو کیمیادی اجزا فراہم ہو گئے تھے، اُن میں سے کچھ خون کے بہاؤ میں داخل ہو جاتے ہیں اور جسم کے اندر جتنے خون کے سفید خلیوں کے گودام ہیں، اُن میں کھلبلی مچ جاتی ہے اور منٹوں کے اندر ہی اندر لاکھوں سفید خلیے اُن گوداموں سے نکل کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں، جو انہیں بافتوں تک پہنچا دیتا ہے۔ اسی دوران میں آپ کی ہڈیوں کے گودے کو ہوشیار اور چوکس کر دیا جاتا ہے، جو نئے سفید خلیے بنانے اور انہیں محفوظ کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے۔

اگر سفید خلیے جراثیم کو غارت کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو زیادہ بڑے خلیے جو میکروفیجز (Macrophages) کہلاتے ہیں، اُن کی مدد کو آ جاتے ہیں۔ یہ خلیے نہ صرف جراثیم کو ہڑپ کر جاتے ہیں، بلکہ ایسے سفید خلیوں کو بھی ختم کر دیتے ہیں جو جراثیم کو پناہ دیے ہوئے ہوں۔

عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ جب کبھی سفید خلیہ یا میکروفیج کسی جرثومہ کو نگل جاتا ہے تو وہ جرثومہ مر جاتا ہے، لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ بعض جراثیم ان خلیوں کے اندر مدت تک زندہ رہتے ہیں جو انہیں نگل جاتے ہیں۔ حقیقت میں کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ خلیے جراثیم کو پناہ دے کر ان کی زندگی کو طول دینے میں مدد کرتے ہیں اور انہیں خون کے دافعِ عفونت اجزا سے اور اُن دواؤں کے اثر سے جو آپ کا معالج تجویز کرتا ہے، محفوظ رکھتے ہیں۔ ان جراثیم سے محفوظ رہنے کے لیے آپ کے جسم کی بافتیں ان شریانوں کے ذریعہ، جن سے بے رنگ عرق نکلتا ہے، دھوئی جاتی ہیں۔ ان شریانوں کا ایک جال سا پھیلا ہوتا ہے۔ خون کے سفید خلیے میکروفیجز اور حملہ آور جراثیم اس جال کی نالیوں میں داخل ہو جاتے ہیں اور بے رنگ عرق انہیں بہا کر لے جاتا ہے اور جسم کے مختلف حصوں کے غدودوں میں پہنچا دیتا ہے۔ ہر غدود ایک فلٹر کا کام انجام دیتا ہے اور جراثیم کو روک لیتا ہے۔ بے رنگ عرق ایک غدود سے دوسرے غدود میں جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ گردن کے غدودوں میں پہنچ کر خون کے بہاؤ میں شامل ہو جاتا ہے۔ گردن کے غدودوں تک پہنچتے پہنچتے اس میں سے عام طور پر سارے جراثیم نکل جاتے ہیں۔

جب کوئی شخص بیمار پڑتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ اس بیماری کے جراثیم غدودوں میں ہفتوں تک موجود رہیں۔ گردن کے غدود آخری روک ہیں، وہ خون کے بہاؤ میں جراثیم کو شامل نہیں ہونے دیتے اور جو جراثیم گردن کے غدودوں میں زیادہ دنوں تک باقی رہ جاتے ہیں، انہیں کی وجہ سے بعض اوقات یہ غدود بیماری سے انسان کے چھٹکارا پانے کے بعد بھی کچھ عرصہ تک متورم رہتے ہیں۔

انسان کے خون میں ایسے اجزا موجود رہتے ہیں جو بعض دوسرے اجزا کی مضرت کو دفع کرتے ہیں۔ یہ اجزا اینٹی باڈیز کہلاتے ہیں۔ یہ اجزا آپ کو بعض عام بیماریوں کے دوبارہ حملہ کرنے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جب پہلی مرتبہ آپ کسی عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں، مثلاً لال بخار، یا چیچک تو اینٹی باڈی اجزا کی فیکٹریاں کئی کئی دن میں ان اجزا کو تیار کرنے کا صحیح سانچا تیار کرتی ہیں، مگر جب ایک مرتبہ سانچا تیار ہو جاتا ہے تو پھر جتنی تعداد میں اینٹی باڈیز کی ضرورت لاحق ہو گی وہ جراثیم سے مقابلہ کے لیے جلد سے جلد تیار ہو جائیں گی۔ اس طرح کسی خاص قسم کے جراثیم کا دوسرا اور تیسرا حملہ آپ کو اس امر کی خبر ہونے سے پہلے ہی کہ آپ پر حملہ ہوا ہے، روک دیا جاتا ہے۔

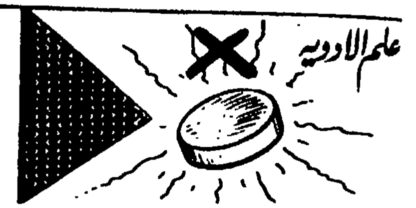
اینٹی باڈیز ہی کی مدد سے اس امر کا امکان پیدا ہوا ہے کہ ٹیکے کے ذریعہ وبائی امراض کو روکا جا سکے۔ ویکسین آپ کے جسم کو یہ سکھاتی ہے کہ بیماری کے پیدا ہونے سے پہلے اس کا مقابلہ کرنے کے لیے کیونکر جلد سے جلد اینٹی باڈیز تیار کرنی چاہییں۔

اینٹی باڈیز جو ہمارے جسم میں چکر لگاتی رہتی ہیں، زیادہ تر خون کے اس حصہ میں پائی جاتی ہیں، جسے گاما گلوبولین (Gamma Globulin) کہتے ہیں۔ یہ چیز خون سے نکالی بھی جا سکتی ہے اور لوگ ہسپتالوں کو جو خون عطا کرتے ہیں، اُن کے خون میں سے اُسے نکال کر محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔ گاما گلوبولین کے ہلکے ہلکے انجکشن چیچک اور بعض دوسری بیماریوں میں اسی طرح مفید ثابت ہو سکتے ہیں، جیسے خود آپ کے جسم میں پیدا ہونے والی اینٹی باڈیز۔

بعض جراثیم صرف اُن خلیوں پر حملہ کرتے ہیں جو اُن کے قریب ہوتے ہیں۔ دوسرے جراثیم جسم کے دوسرے حصوں تک اپنا زہر پھیلا دیتے ہیں۔ خناق اور کزاز کے جراثیم ایسے ہی ہوتے ہیں۔ جب آپ کے جسم پر جراثیم کے زہر کا حملہ ہوتا ہے تو آپ کا جسم اس زہر کا مقابلہ کرنے کے لیے اینٹی باڈیز پیدا کرتا ہے۔

اگر جسم کی حفاظت کے قدرت یہ عجیب و غریب انتظامات نہ کرتی تو انسان جراثیم کی زد سے کسی صورت میں محفوظ نہ رہ سکتا۔

علم الادویہ



اسپرین اور اس کے ذیلی اثرات

عامل حسین اسرائیلی

اسپرین ایک تالیفی کیمیادی مرکب ہے۔ سیلی سیلک ایسڈ اور ایسے ٹک ایسڈ کے تعامل سے پیدا ہوتا ہے۔ وجع المفاصل اور ہر قسم کے درد اور بخار میں تنہا یا اسی قسم کی دوسری ادویہ کے ہمراہ لوگ بہ کثرت بغیر کسی مستند معالج کے مشورہ کے استعمال کرتے ہیں، مگر اس مرکب کے ذیلی اثرات سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ اخبارات و رسائل، جرائد، ریڈیو اور سینما وغیرہ کے ذریعہ اس دوا کی افادیت اور ذیلی اثرات سے پاک ہونے کا اس قدر پروپیگنڈہ کیا جارہا ہے کہ پڑھے لکھے لوگ بھی اس کو نقصان دہ اثرات سے کسی حد تک مبرا تصور کرنے لگے ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ ذیلی اثرات اس دوا کے گاہے بہ گاہے استعمال کا نتیجہ بھی ہو سکتے ہیں اور ہفتوں، مہینوں اور سالہا سال کے متواتر استعمال کے بعد بھی پیدا ہو سکتے ہیں، مگر عام حالات میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اس قسم کے اثرات بہ کثرت اور مستقل استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں، مگر کسی چیز کے فوائد کے ساتھ ساتھ اگر اس کے نقصانات کے بارے میں بھی علم ہو جائے تو انسان کافی حد تک اس کے استعمال میں محتاط ہو جائے گا، کیونکہ کسی دوا کے استعمال سے قبل اس حقیقت کو نہ بھولنا چاہیے کہ "علاج، بیماری سے کہیں زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے"۔ ذیلی اثرات شاذ و نادر ہی رونما ہوتے ہیں اور زیادہ تر ان کا سبب حساسیت (الرجی) ہے۔ الرجی کے بارے میں اب تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کا سبب خارجی پروٹینی مادہ ہے، مگر اب یہ بات تحقیق ہو گئی ہے کہ ہر ایک مرکب جسم کی پروٹین سے مل کر پیچیدہ مرکب پیدا کر سکتا ہے، لہٰذا اسپرین بھی اس قسم کے مرکبات کا موجب ہو کر ذیلی اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ ذیل میں ان حادثات کو پیش کیا جارہا ہے جو کہ مختلف محققین نے اپنے وسیع تجربہ اور مطالعہ کی بنا پر معلوم کیے ہیں۔ اس سے ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ اسپرین کا استعمال بالکل ترک کر دیا جائے، بلکہ یہ بتانا مقصود ہے کہ اسپرین فائدہ پہنچانے کے ساتھ ساتھ مریض کو کن حالات سے دوچار کر سکتی ہے۔

۱۔ معدی جریانِ خون اب سے چند سال قبل لوگوں کا یہ خیال تھا کہ اسپرین خون میں جذب ہو کر نظامِ جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پھر ایسی صورت میں یہ ممکن نہیں کہ معدی جریانِ خون پیدا کر سکے، مگر اب یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اسپرین کی ٹکیہ معدہ میں اپنے قریب خراش اور زخم پیدا کر سکتی ہے۔ اس طرح پھوڑا بن سکتا ہے جس سے معدی جریانِ خون ہو سکتا ہے۔ لہٰذا ان حالات میں بہتر یہ ہے کہ اسپرین کی ٹکیہ کو پہلے پانی میں حل کر لیا جائے اور اس محلول کو مریض کو پلایا جائے، مگر جدید تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اسپرین کا پانی میں حل پذیر کیلشیم نمک بھی اسپرین کے مقابلہ میں کم مضر نہیں ہے اور اسپرین کے اس مرکب سے بھی معدہ میں زخم یا سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور بارہ انگشتی آنت سے خون جاری ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، اس لیے بہتر یہ ہے کہ مریض کو خالی پیٹ اسپرین نہ کھلائی جائے۔ خاص طور پر ایسے مریضوں کو جن کے پیٹ میں پہلے ہی سے زخم ہوں۔ بعض محققین کا کہنا ہے کہ معدی جریانِ خون کے آٹھ مریضوں میں سے کم سے کم ایک مریض ضرور ایسا ہوتا ہے، جس میں اس عارضہ کا سبب اسپرین کا استعمال ہوتا ہے۔ بہ قول ڈاکٹر براؤن معدی جریانِ خون کے ۲۷ فی صدی مریض ایسے ہوتے ہیں جنھوں نے اسپرین کھائی ہوتی ہے، اس لیے معمر لوگوں کے لیے اسپرین کا استعمال بہت خطرناک ہے۔

۲۔ آبِ خون کی رطوبت (Prothrombin) میں کمی اسپرین کا کثرتِ استعمال جسمِ انسانی کے آبِ خون میں انجماد پیدا کرنے کی طاقت بہت کم کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے گردہ، دماغ، جگر اور غشائے مخاطی سے خون جاری ہو جاتا ہے، اس لیے اس قسم کے مریضوں کو ہر ایک گرام اسپرین دینے کے ساتھ ساتھ ایک ملی گرام وٹامن ک بھی دینا ضروری ہے، تاکہ آبِ خون میں زیادہ رقت پیدا ہو کر جریانِ خون پیدا نہ ہو۔

۳۔ تیزابیت بڑھ جاتی ہے اسپرین بذاتِ خود تیزاب ہے، اس لیے معدہ میں پہنچ کر تیزابیت پیدا کرنا ایک متوقع امر ہے۔ اسی لیے اسپرین کے عادی مریضوں میں شروع میں قلویت پیدا ہوتی ہے اور بعد میں تیزابی مادہ غالب آ جاتا ہے۔

پیشاب کی زیادتی اسپرین کے استعمال سے بعض مریضوں کو پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے اور اس زیادتی کے ساتھ ساتھ پیشاب میں البومن بھی خارج ہونے لگتی ہے۔ جسم میں پانی کا تناسب گھٹ جاتا ہے۔ اس کے برخلاف یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض مریضوں کو پیشاب کم آنے لگتا ہے، جس کی وجہ سے جسم میں پانی کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ نمکیات کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔

۵۔ الرجی پیدا ہو جاتی ہے جیسا کہ اوپر ذکر کیا جا چکا ہے کہ اسپرین حساسیت بھی پیدا کر سکتی ہے، اس لیے ذیل میں چند مثالیں پیش کی گئی ہیں، جن میں حساسیت کا سبب اسپرین ہے۔

دمہ کا شدید دورہ پڑ سکتا ہے دمہ کے مریضوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اسپرین ان کو دمہ کے سخت قسم کے دورہ میں مبتلا کر دیتی ہے، اس لیے دمہ کے مریضوں کو اسپرین کھلانے سے قبل اس بات کا پتہ لگانا نہایت ضروری ہے کہ اسپرین ان میں حساسیت کا موجب تو نہیں۔ ان ذیلی اثرات کا سلسلہ شدید دورہ ہی پر ختم نہیں ہو جاتا، بلکہ مریض کے چہرے پر سرخ داغ اور چکتے پڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے پلک متورم ہو جاتے ہیں۔

۶۔ عام علامات اسپرین کے مستقل اور کثرتِ استعمال سے سر چکرانے لگتا ہے، کان بجنے لگتے ہیں۔ بعض حالات میں بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے، پسینہ زیادہ آتا ہے، متلی آتی ہے۔ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور دست آنے لگتے ہیں۔ دل کا فعل متاثر ہوتا ہے اور دھڑکن بڑھ جاتی ہے، صدمہ پہنچتا ہے اور بعض دفعہ بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ جگر میں چربیلا مادہ بڑھ جاتا ہے۔

۷۔ مرکزی نظامِ اعصاب بھی متاثر ہوتا ہے اسپرین کے ذیلی اثرات مرکزی نظامِ اعصاب پر بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ بینائی اور گویائی سے متعلق باریک اور نازک نسیجیں بھی اثر پذیر ہوتی ہیں۔ بعض مریض اندھے اور گونگے ہوتے ہوئے بھی دیکھے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ شدید قسم کا بخار، تشنج، سراسیمگی اور فاسد خیالات و تصورات پیدا ہوتے ہیں۔ نشہ باز مریضوں میں یہ علامتیں اور بھی زیادہ پائی جاتی ہیں۔ جسم سے حیاتین "ج" زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتا ہے۔ جسم سے ایسی ٹون کی بو آنی شروع ہو جاتی ہے۔ اسپرین سے حاملہ عورتوں کا حمل بھی گر جاتا ہے۔

اسپرین کے استعمال سے پیدا ہونے والے ذیلی اثرات پر غور کرنے کے بعد بلا خوفِ تردید یہ کہنا بے محل نہیں کہ اسپرین ایک مضر دوا ہے اور اس کے استعمال میں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ شدید ضرورت کے وقت مستند اور تجربہ کار معالج سے رجوع کرنے کے بعد ہی اس کو استعمال کرنا چاہیے۔



غذائیات



کچھ دودھ اور گھی کے بارے میں

فرحت قمر۔ شیر کوٹ

آفاقی طور پر یہ بات تسلیم کرلی گئی ہے کہ دودھ انسان کے لیے نہایت عمدہ اور ضروری غذا ہے۔ بہت سے تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ دودھ اپنی جگہ ایک مکمل غذا ہے جس پر رہ کر انسان دوسری غذاؤں کے مقابلہ میں اپنی صحت عمدگی کے ساتھ برقرار رکھ سکتا ہے۔ جب ہندوستانی تہذیب اپنی سادگی اور روحانیت کے ساتھ اپنی معراج پر پہنچی ہوئی تھی تو اس وقت یہاں دودھ کی اس قدر افراط تھی کہ "دودھ کی ندیاں" ایک اصطلاح بن کر رہ گئی ہے۔ کیا کوئی اس بات سے انکار کر سکتا ہے کہ دودھ کی ان ندیوں میں "نہا کر" لوگوں کی صحت بہتر نہیں تھی؟ دادی امائیں اب بھی دعا دیتی ہیں "دودھوں نہاؤ، پوتوں پھلو" یعنی کہ دودھ کی اہمیت پوت کے برابر ہی ہے۔ دودھ کی اس اہمیت کو دنیا والوں نے ہی نہیں، اللہ تعالیٰ نے بھی مدِنظر رکھا ہے۔ کوثر و تسنیم کے بارے میں تو آپ جانتے ہی ہیں۔

دودھ قدرت کی بے مثال نعمت ہے۔ یہ ایک لطیف اور پاکیزہ شے ہے، مگر ملاوٹ کے اس دور میں دوسری چیزوں کے ساتھ دودھ کی لطافت بھی ختم ہو چکی ہے اور وہ بھی اس حد تک کہ یہ آب حیات زہر ہلاہل بننے لگا ہے۔ تہذیب کی ترقی رحمت ہے یا لعنت؟ یہ سوال زندگی کے ہر شعبہ میں معرض بحث بن گیا ہے۔ خوراک کے معاملہ میں بھی یہ سوال اٹھتا ہے۔ تہذیب کی ترقی کے ساتھ انسان کے ذہن کے گرد مختلف قسم کی زنجیروں کا جال بڑھتا ہی چلا جا رہا ہے۔ انسان جب مہذب ہو جاتا ہے تو اُسے سونے کے لیے خواب آور گولیوں کی ضرورت پڑنے لگتی ہے۔ آنکھ کھلتے ہی 'بیڈ ٹی' کی ضرورت محسوس ہونے لگتی ہے۔ خوراک اس سلسلہ میں بہت حد تک ذمہ دار ہے جس کا مسئلہ پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوتا چلا جا رہا ہے اور ہمارے اُبھرتے ہوئے ملک میں اس سلسلہ میں فی الحال کوئی بہتر انتظام کرنا بھی مشکل نظر آتا ہے۔

دودھ آپ بھی پیتے ہیں، مگر کبھی آپ نے غور بھی کیا ہے کہ جو دودھ آپ پیتے ہیں، وہ کس حد تک دودھ ہے؟ نہیں! تو سنیئے ۔۔۔ ایک صاحب نے دودھ کی شکایت کرتے ہوئے گوالے سے کہا "تم دودھ میں بہت پانی ملاتے ہو۔" "دھرم سے کہتا ہوں بابوجی، قسم لے لو جو دودھ میں پانی ملایا ہو" گوالے نے جواب دیا اور وہ قسم کھانے میں ٹھیک بھی تھا کیونکہ اس نے دودھ میں پانی نہیں بلکہ پانی میں دودھ ملایا تھا۔

آئے دن آپ کو اس قسم کی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پورے دام دے کر بھی آپ یقین نہیں کر سکتے کہ دودھ، دودھ ہی ہے یا کچھ اور! اس کے علاوہ گوالوں کے نخرے تو مفت اُٹھانے پڑتے ہیں ورنہ وہ آب حیات کی سپلائی بند کرنے کی دھمکی دے دیتے ہیں اور آپ کا اس آب حیات کے بنا گزر کہاں! دودھ کی سپلائی کا دوسرا مرکز حلوائی کی دوکان ہے جہاں پتھر کے کوئلوں کی آنچ پر کل اور آج کا دودھ دھیرے دھیرے گرم ہوتا رہتا ہے۔ کڑھاؤ کا فراخ سینہ گرد و جراثیم کے لیے ہمیشہ کشادہ رہتا ہے اور یہ تو بھلا کون جانتا ہے کہ مدتوں کی ریسرچ کے بعد انھوں نے دودھ میں "دودھیت" پیدا کرنے کے لیے کن کن چیزوں کا انکشاف کر لیا ہے۔ حلوائی کی دوکان کے بعد دودھ سپلائی کمپنیوں کا نمبر آتا ہے یعنی کہ ڈیری فارم۔ مگر اپنی ان ڈیریوں کو ڈیری کہنا بھی ڈیری فارمنگ کے بانی کی روح کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ کبھی آپ نے کوئی محلہ یا گلی کی ڈیری دیکھی ہے؟ اگر آپ دودھ پینا بند نہیں کرنا چاہتے تو بہتر ہے کہ نہ دیکھیں۔

ہماری انتہائی بدقسمتی ہے کہ دودھ، جو ہم کو ملتا ہے، وہ صفائی اور پاکیزگی سے کوسوں دور ہوتا ہے۔ گندا چارا اور گندا پانی استعمال کرنے والے مویشیوں کا یہ دودھ گندے مکانات اور گندے برتنوں سے گزر کر شہر کی دُکانوں پر پہنچتا ہے تو گندگی کی ڈگری بہت بڑھ چکی ہے۔ دودھ سے مکھی نکالنے کی بات آپ نے سنی ہوگی مگر میں نے دودھ سے جوتا نکال پھینکنے کی بات اپنی آنکھوں سے دیکھی ہے۔ ان حالات میں کچا دودھ، جس کی تعریف بزرگوں سے سُنتے چلے آئے ہیں کس طرح پیا جا سکتا ہے۔ پاسچرائز (PASTUERIZE) کرنے کے لیے ذرائع کہاں! ۔۔۔۔ خوب گرم کیا جائے تو وہ بات کہاں! تو کیا دودھ کا استعمال چھوڑ دیں؟ وہ بھی ممکن نہیں۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں، دودھ ہی کو بُری نظر بہت جلد لگتی ہے۔ سائنٹی فک بات یہ ہے کہ انسانوں کی طرح جراثیم کو بھی دودھ پسند ہے اور وہ بہت جلد اس پر قابض ہو جاتے ہیں اور جب برتنوں کی صفائی، گرد سے حفاظت اور بند کرنے کی پرواہ نہ ہو تب تو کہنا ہی کیا!

بازار میں ایک چیز "سپریٹا" کے نام سے عام طور پر بکتی ہے۔ سپریٹا یعنی دودھ،

جس سے چکنائی نکال لی گئی ہو۔ گو اصولی طور پر سپریٹا بے کار چیز نہیں کیوں کہ اس میں چکنائی کے علاوہ دودھ کے دوسرے تمام اجزا محفوظ ہوتے ہیں۔ کمزور بچوں اور بوڑھوں کو تو میں نے سپریٹا سے زیادہ مستفید ہوتے دیکھا ہے۔ دہی بنانے کے لیے بھی سپریٹا بغیر کسی تامل کے استعمال کیا جا سکتا ہے، مگر مشکل یہ ہے کہ جو سپریٹا ہم کو بازار سے ملتا ہے وہ قابلِ اعتبار نہیں ہوتا۔ مختلف جانوروں کے دودھ کو یکجا کر کے غلط طریقے سے کریم نکال کر اس بے کار شے (جیسا کہ کچھ لوگ سمجھتے ہیں) کو ناکارہ بنا دیا جاتا ہے۔

ہنسی ایک اچھی چیز ہے مگر ہنسی کی زیادتی سے آنسو بھی نکل آتے ہیں۔ نغمہ خوشگوار ہوتا ہے مگر نغمہ کی طوالت ہی وجہ بے کیفی بن جاتی ہے۔ اسی طرح دودھ کے غلط استعمال سے بھی فائدہ کی بجائے نقصان ہی اٹھانا پڑتا ہے۔ اگر خوش قسمتی سے آپ کو اچھا دودھ بھی مل جائے تو اور بہت سی باتیں بھی ہیں جن کو مدنظر رکھنا پڑے گا۔ ذیل میں ہم ان باتوں پر غور کریں، جو دودھ کے سلسلہ میں عام ہیں مگر نقصان سے خالی نہیں۔

اپنے ملک میں، ———— رات کو سوتے وقت دودھ پینے کا عام دستور ہے۔ لوگ اس طریقہ کی تعریف کرتے نہیں تھکتے مگر دراصل یہ ہے غلط۔ یہاں میرا مطلب ہے کھانے کے بعد دودھ پینا۔ یوں اگر کھانا نہ کھایا جائے اور سوتے وقت دودھ پیا جائے تو کوئی حرج نہیں۔ دودھ اپنی جگہ ایک مکمل غذا ہے، جس سے پہلے کھانے کی ضرورت نہیں۔ رات کو دودھ پینا ہو تو بنا کھانا کھائے، یا کوئی ہلکی سی چیز کھا کر کھانے سے کافی دیر بعد اور سونے سے کافی دیر پہلے، نیم گرم پینا چاہیے۔ دوسری صورتوں میں نقصان کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ دودھ میں شکر کا استعمال کم ہونا چاہیے۔ اگر شکر کی جگہ شہد ہو تو سونے پر سہاگہ والی بات ہو جاتی ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو دودھ کا استعمال پریشانی کا باعث بن جاتا ہے۔ اس پریشانی کو دور کرنے کے لیے دودھ میں تھوڑی چائے ملا لینی چاہیے یا بڑی الائچی پیس کر ابال لینی چاہیے۔

جب دو متضاد خواص رکھنے والی غذائیں معدے میں ایک ساتھ پہنچ جاتی ہیں تو فساد کا باعث بن جاتی ہیں، اسی لیے ہمارے بزرگوں نے بہت سی چیزوں کو ایک دوسرے کے ساتھ کھانے کی تاکید جاری رکھی ہے۔ دودھ بے ضرر چیز ہے، مگر دوسری بہت سی چیزوں کے ساتھ استعمال ہونے پر انتہائی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ کیلا، مچھلی، سرکہ، گوشت، مولی، گڑ، مونگ، شراب، تیل، کھٹائی اور پتوں والی سبزی ایسی چیزیں ہیں جن کے ساتھ دودھ کا استعمال مناسب نہیں۔ دودھ کے بعد پان کھانے سے بھی احتراز کرنا ضروری ہے۔

بچہ کی زندگی میں دودھ بالغ سے زیادہ اہم ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے لیے سرچشمۂ حیات ہے۔ ایک حد متعین تک اس کے لیے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں لیکن 'تہذیب' اس راہ میں بھی حائل ہو رہی ہے۔ بہت سی باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ماڈرن مائیں اپنے نونہالوں کو اپنے 'آب حیات' سے سیراب کرنے سے احتراز کرتی ہیں۔ "اوپری" دودھ کا سہارا لیا جاتا ہے اور ڈبہ کے دودھ کا نمبر اس سلسلہ میں سب سے پہلے آتا ہے۔ ڈبہ یا مویشی کے استعمال سے بچہ کی جسمانی قوتوں کو ہی نقصان نہیں پہنچتا، بلکہ اس کی نفسیاتی، ذہنی اور جذباتی کیفیات پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ نئی تہذیب کی اس لعنت یا برکت کے غلط اثرات کو دیکھ کر اکبر الہ آبادی کو کہنا پڑا تھا:

طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبہ کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

کون اس بات سے انکار کر سکتا ہے، جس کو اکبر الہ آبادی نے اپنے مخصوص انداز میں کہا ہے؟ جو بچے "مہذب" گھروں میں پیدا ہوتے ہیں وہ تو یوں اس آب حیات سے محروم رہ جاتے ہیں اور جو "غیر مہذب" گھروں میں پیدا ہوتے ہیں ان کو دوسری بہت سی مشکلات سے گزرنا پڑتا ہے۔ بچوں کو دودھ پلانے کے سلسلے میں مندرجہ ذیل مشورے احاطۂ مضمون سے شاید باہر نہیں ہوں گے:

(۱) بچہ کو دودھ پلاتے وقت ماں کو مسرور، پُرسکون اور محبت سے سرشار ہونا چاہیے۔ غصہ، جھنجلاہٹ، جلد بازی اور نفرت کے جذبات سے جسمانی کیفیات میں ایسا تغیر ہو جاتا ہے، جس کے زیر اثر دودھ پلانے سے بچہ کی صحت پر غلط اثر پڑتا ہے، حتیٰ کہ بعض صورتوں میں موت بھی ہو سکتی ہے۔

(۲) دودھ پلانے کے اوقات متعین ہونے چاہئیں۔

(۳) دودھ کی مقدار بچہ کی قوت ہاضمہ کو دیکھ کر مقرر کی جانی چاہیے۔

(۴) اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ بچہ ہر بار دودھ کے لیے ہی نہیں روتا۔

(۵) بحالتِ مجبوری ڈبہ کا دودھ دینے کی صورت میں:

ا۔ دودھ میں پانی زیادہ ملایا جائے۔

ب۔ جتنا دودھ ضروری ہو اتنا ہی تیار کیا جائے۔

ج۔ دودھ کو اچھی طرح گرم کر لیا جائے۔

د۔ جھوٹا دودھ اگلے وقت کے لیے بچا کر نہیں رکھنا چاہیے۔ دودھ دانی میں سے باقی دودھ پھینک دینا مناسب ہے۔

۵۔ دودھ دانی کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔

دودھ کا دوسرا پہلو ہے دودھ سے بننے والی دوسری چیزیں۔ دودھ سے مٹھائیاں بنتی ہیں جو بہ ہر صورت نقصان دہ ہیں۔ دوسری چیز گھی ہے جس کا مسئلہ بھی قابلِ غور ہے۔ بقولِ کسے :— ع۔ پہلے سبزی گھی سے بنتی ' اب گھی سبزی سے بنتا ہے ' بڑے بڑے اشتہارات، پُر یقین الفاظ اور خوب صورت پیکنگ سے متاثر ہو کر ہم وناسپتی گھی کا ٹین خرید لاتے ہیں اور خوش ہوتے ہیں کہ گھی کھایا، لیکن یہ گھی بہر صورت نقصان دہ ہے، کیوں کہ اس کا بیشتر حصہ مونگ پھلی کے تیل پر مشتمل ہوتا ہے۔ ڈالڈا اور دوسرے وناسپتی گھی کے بارے میں پُر زور الفاظ میں پروپیگنڈا ہوتا ہے، مگر حقیقت اپنی جگہ حقیقت ہے۔ وزیر صحت مسٹر کرمارکر نے بھی حال ہی میں اس بات کو تسلیم کر لیا کہ وناسپتی گھی نقصان دہ ہے، لیکن ان سب باتوں کے باوجود بناسپتی گھی میں رنگ ملانے کے لیے قانون پاس نہیں ہو سکا کیوں، یہ ایک الگ بات ہے لیکن یہ بات واقعی پریشان کن ہے کہ محض رنگ نہ ملانے سے عوام کی صحت پر کیا تباہ کن اثرات پڑ رہے ہیں۔ لوگ اصلی گھی میں وناسپتی ملا کر بیچتے ہیں، قسم کھا کر بیچتے ہیں، ڈنکے کی چوٹ بیچتے ہیں، ملاوٹ ثابت کرنے والے کو انعام کا چیلنج دے کر بیچتے ہیں۔ کسی کو انعام ملا ؟ کسی کو اصلی گھی ملا ؟ کون لے سکتا ہے ؟ ملاوٹ کے ہتھکنڈے بھی تو حیرت انگیز ہیں۔ آپ اپنی جگہ مطمئن ہو سکتے ہیں کہ آپ نے ڈیری سے اپنے سامنے کریم نکلوائی ہے لیکن کیا آپ کو اس بات کا بھی یقین ہے کہ دودھ میں پہلے سے وناسپتی گھی نہیں ملا دیا گیا۔ گھی میں لوگ آلو کی آمیزش کرتے ہیں اور اس شان سے کہ گھی کی عمدگی فزوں تر ہو جاتی ہے۔ اس سے بھی زیادہ تعجب انگیز طریقہ یہ ہے کہ لوگ بھینس کے چارے میں وناسپتی ملا دیتے ہیں اور اس طرح زیادہ مکھن حاصل کرتے ہیں۔ بتایئے آپ کہاں تک اصلی گھی کی تلاش کریں گے ! جی کیا کہا ! — مکھن کھائیں۔ ضرور، مگر آپ کہیں ارارو ٹ تو نہیں کھا رہے ہیں !

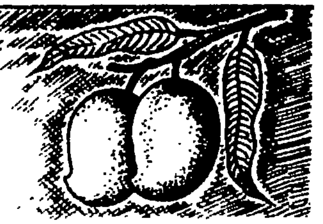
ایک طرف یہ مشکلات دوسری طرف انسانی غذا کا ضروری جز۔ تب ؟۔ اس کا جواب ایک دوست نے دیا کہ جب چھ رُپے سیر ادا کر کے بھی معمولی درجہ کا گھی ملتا ہے تو تین رُپے دے کر سیر بھر وناسپتی کیوں نہ لیا جائے۔ بات تو معقول ہے، مگر مجھے پھر آپ کی صحت سے ہمدردی ہے۔ ایک صاحب وناسپتی خریدتے ہیں اور اس کو دہی میں پکا کر آدھا اصلی گھی ملا کر استعمال کرتے ہیں وہ کہتے ہیں اس طرح مضر اثرات ختم ہو گئے۔ پتہ نہیں ان کا یہ خیال اور یہ طریقہ کار کس حد تک صحیح ہے ! مگر میں تو یہی کہوں گا :

دل کے بہلانے کو غالب یہ خیال اچھا ہے !

دودھ سے دہی اور چھاچھ بھی بنتی ہے، دونوں چیزیں اچھی ہیں، مل جائیں تو اور بھی اچھی ہیں۔ چھاچھ کے گن گائیں تو آپ کو آتا ہی اور پڑھنا پڑے جتنا پڑھ چکے۔ خیر چھوڑیئے۔ غور طلب امر یہ ہے کہ جب دودھ ہی ناقص ہے تو دودھ سے تیار ہونے والی چیزیں کیسے بے ضرر ہو سکتی ہیں ؟ جب تک حکومت ان چیزوں کی طرف متوجہ نہیں ہوتی، تب تک انسانی صحت کو زنگ آلود کر دینے والی ان چیزوں سے کیسے بچایا جا سکتا ہے ؟ آپ کہیں گے، عوام کا تعاون اور تاجروں کی دیانت داری کی ضرورت ہے۔ بجا — مگر کیا حکومت کے ڈنڈے کے بغیر لوگ مانتے ہیں ؟

دہلی میں ایک بہت بڑی ڈیری بن رہی ہے۔ کہنے والوں کا کہنا ہے کہ بہت جلد دہلی والوں کو اچھا دودھ اور اچھا مکھن ملنے لگے گا۔ بڑی خوشی کی بات ہے۔ مگر فردا کا کیا اعتبار — ؟ ڈیری کھل جائے تو اچھا ہے اچھا دودھ، گھی ملنے لگے تو اور بھی اچھا ہے۔ فی الحال تو مولوی اسمٰعیل میرٹھی کا یہ شعر پڑھ کر چپ ہو جانا پڑتا ہے۔

دودھ دہی اور مٹھا مسکا
دے نہ خدا تو کس کے بس کا



آم — ہمارا قومی پھل



حامد اللہ افسر

آم "ہند کا جلیل القدر پھل" کہلاتا ہے۔ دنیا کے کسی پھل میں اتنے اوصاف نہیں ہیں، جتنے آم میں ہیں۔ اس کی مخصوص لذت، اس کی مٹھاس، اس کا رنگ، اس کی مہک اور اس کی صحت بخشی، یہ سب چیزیں ایسی ہیں جو سوائے آم کے اور کسی ایک پھل میں مجتمع نہیں ہو سکی ہیں۔ آم کا درخت بہت ہی بارآور اور ثمر خیز ہوتا ہے اور اس کی پانچ سو سے زیادہ قسمیں ہیں۔

ہندوستان آم کا گھر ہے۔ سنسکرت لٹریچر میں "امرا" کے نام سے اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہے کہ اس ملک کے قدیم باشندے بھی اس پھل کو شوق سے کھاتے تھے۔

ڈی کنڈوے، فرانسیسی مورخ کا بیان ہے کہ آم ہندوستان میں اب سے چار ہزار برس پہلے بھی بویا جاتا تھا، مگر ہندوستان کے سب سے قدیم لٹریچر یعنی رگ وید میں اس کا ذکر نہیں ملتا۔

عیسوی سنہ کی ابتدا سے صدیوں پہلے یہاں آم سب پھلوں سے بہتر سمجھا جاتا تھا۔ یہاں کے دو غیر فانی شعراء والمیکی اور کالی داس نے رامائن اور شکنتلا میں آم کا ذکر کیا ہے۔

غالباً سب سے پہلا غیر ملکی شخص جس نے ہمارے ملک میں آم کو دیکھا ہے، سکندر اعظم تھا۔ کہتے ہیں سنہ ۳۲۷ قبل مسیح میں اپنے حملہ کے دوران وادیٔ انڈس کے ایک آموں کے کنج میں وہ جا کر بیٹھا تھا اور اُسے بہت پسند کیا تھا۔

اس کے بعد بودھ مت کے یاتریوں فاہیان اور سنگ یون نے اپنے سفرناموں میں لکھا ہے کہ امرا داریک نے ایک آموں کے درختوں کا کنج مہاتما بدھ کو دیا تھا، تاکہ وہاں وہ آرام کریں۔ ہیون ٹسانگ (سنہ ۶۳۲-۶۴۵ قبل مسیح) نے شاید سب سے پہلے ہندوستان کے حدود سے باہر آم کی تشہیر کی۔

مغل بادشاہوں نے اپنے دورانِ حکومت میں ہندوستان میں لاتعداد پھلوں کے باغ لگائے۔ ان پھلوں میں سب سے زیادہ اہمیت آم کو حاصل تھی اور وہ گویا آموں کا بادشاہ سمجھا جاتا تھا۔ آموں کا ایک باغ اسی زمانہ میں دربھنگہ میں لگایا گیا تھا۔ اس کا نام لکھ باغ تھا یعنی اس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ آئینِ اکبری میں (سنہ ۱۵۹۰ء) آموں کی بہت سی قسموں کا ذکر ہے۔ جو اس زمانہ میں پسند کی جاتی تھیں۔

آج کل آم جنوبی ایشیا کے متعدد ملکوں میں تجارت کے لیے پیدا کیا جاتا ہے۔ فلپائن، آسٹریلیا اور مرکزی اور جنوبی امریکہ میں بڑے پیمانہ پر آم پیدا کیا جاتا ہے، مگر اس میں وہ ذائقہ نہیں ہوتا جو ہندوستان کے آم میں ہوتا ہے۔ مصر اور فلسطین میں آم پیدا کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔

ازمنۂ وسطیٰ میں جب مشرق اور مغرب کے درمیان تجارت شروع ہوئی ہے تو مشرق سے آم کی برآمد کو خاصی اہمیت حاصل تھی۔ کہتے ہیں کہ پرتگالی آم کے بیج اور پودے گوا سے مشرقی اور مغربی افریقہ یہاں تک کہ برازیل تک لے گئے تھے۔

سنہ ۱۷۶۸ء میں جب کپتان کک ریو ڈی جینرو میں ٹھہرا تھا تو اُس نے وہاں آموں کی بڑی کثرت دیکھی۔ ایچ پیکر نیکو نے سنہ ۱۸۲۵ء میں فلوریڈا میں آم کے درخت لگائے تھے۔ سنہ ۱۸۹۰ء میں کلکتہ سے ۳۶ آم کے پودے امریکہ کو بھیجے گئے تھے۔ آج کل فلوریڈا اور کیلیفورنیا کے بازاروں میں عام طور پر آم فروخت ہوتا ہے۔

باوجود اس کے کہ آم نہ صرف ہمارے ملک کے، بلکہ دنیا کے بہترین پھلوں میں سے ہے، یہ بات بڑی افسوسناک ہے کہ ہمارے سائنس دانوں نے اس کے متعلق ابھی تک کوئی تحقیقات نہیں کی ہے۔ نہ اس کا معیار قائم کیا گیا، نہ درجہ بندی ہوئی ہے۔ ہمارے ملک کے پھل پیدا کرنے والوں نے بھی کوئی خاص توجہ آم کی بہترین قسموں کو ملک میں پھیلانے اور ادنیٰ درجہ کے آموں کو اُگانے سے روکنے کی طرف مبذول نہیں کی۔ ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ آم کی جو قسمیں سب سے بہتر ثابت ہوئی ہیں، صرف انہیں قسموں کے پودے سارے ملک میں زیادہ تعداد میں بوئے جاتے۔

آم کی گٹھلیوں کے گودے کو سُکھا کر پیس لیتے ہیں اور اس آٹے کی روٹی بنا کر کھاتے ہیں۔ بعض لوگ آم کے گودے کا حلوہ بناتے ہیں جو بہت لذیذ ہوتا ہے۔

ایک دفعہ مہاتما گاندھی نے "ہریجن" میں لکھا تھا کہ میں بچپن سے آم کے گودے کے استعمال سے واقف ہوں، مگر کسی کا دھیان شاید اس طرف نہیں گیا کہ یہ گودا بطور خوراک بھی استعمال ہو سکتا ہے، اگر گیہوں کے آٹے کی جگہ آم کی گٹھلیوں کے گودا کو سُکھا کر اور پیس کر استعمال کیا جائے تو خوراک کی چیزوں میں ایک مفید چیز کا اضافہ ہو سکتا ہے۔



خواتین کے لیے

اپنے بچّہ کا ذہنی پس منظر وسیع کیجیے

سعیدہ طاہر صدیقی
ایم۔اے۔ایل ٹی

پرندوں کے بچے ہمیشہ گھونسلوں میں نہیں رہتے۔ ایک دن وہ بھی آسمانی فضا کی وسعت کی پیمائش اپنے ننھے منّے بازوؤں سے کرنے کے لیے پرواز کر جاتے ہیں اور چڑیاں اُن کی اس کوشش میں رکاوٹ نہیں ڈالتیں، بلکہ اُن کی ہمت افزائی اور رہنمائی کرتی ہیں جس سے بڑے ہو کر وہ پوری خود اعتمادی کے ساتھ اپنے پر اُڑنے سے پہلے تولتے ہیں۔

اسی طرح ہمارے بچے بھی ہمیشہ گھروں میں بند کر کے نہیں رکھے جاسکتے۔ ایک دن انھیں بھی دنیا کے عملی میدان میں قدم رکھنا ہوتا ہے اور طرح طرح کی اونچ نیچ سے انہیں سابقہ پڑتا ہے لیکن اس تمام راہ کو کامیابی اور ذمہ داری سے طے کر لینے کا سبق ہمیں انہیں بچپن میں ہی دینا پڑتا ہے اور ان کی رہنمائی کرنی پڑتی ہے۔

ہر بچہ اپنے ساتھ چند اہم جبلتیں لے کر پیدا ہوتا ہے۔ ان میں سے ایک جبلت تجسس بھی ہوتی ہے۔ یہ بہت اہم جبلت ہے۔ اسی سے آگے چل کر انسان دنیا میں بڑی سے بڑی ایجادات کا بانی ہوتا ہے۔ نیوٹن نے سیب کو زمین پر گرتے دیکھ کر اپنے اسی جذبہ کے تحت زمین کی کشش کا راز معلوم کیا تھا۔

تین چار سال کی عمر میں یہ جذبہ بہت تیز ہو جاتا ہے، اسی لیے دیکھا گیا ہے کہ بچہ ہر بات پر اپنے والدین سے "کیوں؟" کا سوال کر بیٹھتا ہے۔

ماہرینِ نفسیات اور ماہرینِ تعلیمات کے نزدیک بچوں کے سوالات بہت اہم ہوتے ہیں کیونکہ اُن کے سوالات کا جواب دے کر صحیح باتیں سمجھنے میں ہم اپنے بچوں کی مدد کر سکتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنی تھکن کی بنا پر یا پھر بچوں کو بے وقوف سمجھ کر اُن کے سوالات کا جواب دینا بالکل غیر ضروری تصور کرتے ہیں اور اُن کو ڈانٹ کر چپ کر دیتے ہیں۔

احمد کو دریا پر جانے کے لیے منع کیا جاتا ہے۔ احمد فوراً اپنی امّی سے سوال کرتا ہے "لیکن امّی کیوں؟" امّی نہایت ہی غصّے میں اُسے چپ کرنے کی کوشش کرتی ہیں "بس زیادہ باتیں مت بناؤ، میں نے کہہ دیا کہ تمہارا وہاں جانا ٹھیک نہیں ہے۔"

بچے کی تشفی ایسے جوابات سے نہیں ہوتی اور وہ اپنے تجسس کے جذبہ کے تحت خود اس بات کو معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہاں دریا پر ایسی کون سی خاص بات ہے کہ امّی کو اس کا وہاں کا جانا ناگوار معلوم ہوتا ہے۔ پس وہ کبھی نہ کبھی چھپ کر ضرور وہاں پہنچ جائے گا۔ یا پھر اکثر والدین یہ کہہ کر اپنے بچوں کو چھوڑ دیتے ہیں کہ "جانے دو، اپنے آپ سبق سیکھے گا۔"

بزرگوں کا وجود بچوں کے لیے حفاظت کا ضامن ہوتا ہے۔ ہماری کوششوں کی بچوں کو پرواہ نہیں ہوتی، مگر توقع وہ یہی رکھتے ہیں کہ ہم اُن کی مدد کرتے رہیں گے، اس لیے جب کسی بچے سے کوئی بات اس کی مرضی کے خلاف کہی جاتی ہے تو وہ جاننا چاہتا ہے کہ "کیوں" اور وہ مستحق ہوتا ہے کہ آپ اُس "کیوں" کا جواب دیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ بڑا ہو کر ایک اچھا نوجوان بنے تو اس کے سوالات کا تشفی بخش جواب دے کر اس کے دل میں اپنے لیے اعتماد کا جذبہ پیدا کیجیے، تاکہ وہ آپ کی رہنمائی کو قبول کر سکے، کیونکہ جب وہ سمجھے گا کہ آپ اس کی طرف داری کر رہے ہیں اور ہر بات اس کی بھلائی کے لیے کر رہے ہیں، مخالفت کے لیے نہیں تو پھر وہ زیادہ صمیمِ قلب سے آپ کی تجویزیں پوری کرنے کی کوشش کرے گا۔

اگر آپ کسی بچہ کو یہ سمجھا دیں کہ اس کے طرزِ عمل سے خود اُسے اور دوسروں کو کیوں اور کس طرح سے نقصان پہنچ جانے کا امکان ہے تو وہ آپ کی لگائی ہوئی پابندی پر آسانی سے عمل کرے گا۔ پابندیوں کی وجوہ سمجھ لینے کے بعد وہ اسی قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے خود تیار رہے گا اور اس طرح عملی دنیا میں ذمّہ داری سے رہنے کی طرف وہ ایک کامیاب قدم اُٹھا سکے گا۔

عملی زندگی کا دوسرا نام تجسس ہے اور انسان کی عملی زندگی اس کے بچپن سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ دنیا کی ہر بات جاننا چاہتا ہے۔ چندا ماموں کون ہیں؟، اللہ میاں کہاں رہتے ہیں؟، وہ کیا کھاتے ہیں؟، کیا پہنتے ہیں؟، سورج کیا ہے؟، آندھی کیوں آتی ہے؟ پانی کیسے برستا ہے؟، بس کیسے چلتی ہے؟، گھڑی ٹِک ٹِک کیوں کرتی ہے؟۔ اس قسم کے مختلف سوالات کے گرد بچّہ کا ذہن ہر وقت گھومتا رہتا ہے اور سچ تو یہ ہے کہ انسان اپنی دنیا کی بہت سی باتیں جانے بغیر مر جاتا ہے، لیکن اس کے تجسس کا سلسلہ اس کی نسلوں کی ذہنی نشوونما کے ساتھ جاری رہتا ہے۔

پہلے زمانے کے والدین اپنے بچّہ کی ہر بات کا تعلق خدا سے پیدا کر کے اپنی جان چھڑا لیتے تھے۔ اُن کے پاس عموماً ہر سوال کا بس یہ جواب ہوتا تھا کہ "اللہ سب کچھ کرتا ہے اور اللہ کی مرضی میں کسی کو دخل نہیں" اور جب بچّہ یہ پوچھتا کہ "خدا کیا ہے؟" تو بہت ڈراؤنے انداز میں یہ جواب دیا جاتا تھا کہ "توبہ کرو بیٹا! ایسی باتیں کسی سے پوچھتے نہیں۔ یہ گناہ ہے۔" لیکن اس زمانہ کے بچوں کو ایسے جوابات سے مطمئن کرنے کی کوشش کرنا اُن کے جذبۂ تجسس کو دبانے کے برابر ہے اور جو والدین ایسا کرتے ہیں، وہ اپنے بچّہ کی ذہنی بربادی کے سب سے بڑے مجرم ہیں۔

بچوں کے سوالات سے والدین کو گھبرانا نہیں چاہیے اور نہ ہی اُن کو ٹال دینا چاہیے بلکہ آپ کو اپنے بچوں کے لیے اپنی معلومات میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو اُن کو دنیا کی بابت معلومات مہیا کر کے اُن کے ذہنی پس منظر کو وسیع کرتے رہنا چاہیے۔

بچہ کو جس قدر اپنے سوالات کے جوابات مل جاتے ہیں اور اس کو جتنی زیادہ معلومات حاصل ہو جاتی ہیں، اُسی قدر اسے اپنے اوپر اعتماد ہوتا جاتا ہے اور اس اعتماد کو وہ اپنے رُجحانات، یقین اور شکوک اور اپنے تجربات اور تجسس یعنی اپنے سوالات کے جوابات سے راسخ کرتا رہتا ہے اور اس طرح معاشرتی پختگی حاصل کر لیتا ہے۔

صحیح رہنمائی سے بچہ آزادی حاصل کرتا ہے۔ خود اعتمادی، احساسِ تحفظ اور عزتِ نفس حاصل کرتا ہے اور یہی باتیں پختگی کا مجموعہ ہوتی ہیں۔

نفسیات



رونا صحت کے لیے مفید ہے

لیونارڈ گراس

لیونارڈ گراس ایک امریکی رسالے پچینٹ میں تحریر فرماتے ہیں:

"چند مہینے گزرے ایک دن میں اپنے مکان کی دوسری منزل پر چھت سے گزر کر مطالعے کے کمرے میں جا رہا تھا کہ دھم دھم دھم کی آواز میرے کانوں میں آئی میں لپک کر زینہ پر پہنچا تو دیکھتا کیا ہوں کہ میری چھوٹی بچّی زینہ پر سے نیچے لڑھک رہی ہے میں دو دو تین تین سیڑھیاں پار کر کے جلدی سے نیچے پہنچا اور بچّی کو گود میں اٹھالیا، اس نے ابھی ابھی گھٹنوں کے بل گھسٹنا سیکھا تھا اور ہم لوگوں سے حماقت یہ ہوئی کہ زینہ کا اوپر کا دروازہ کھلا چھوڑ دیا، مجھے یاد ہے میں چیخ پڑا تھا "اے خدا! اے خدا" اور میری بیوی دوڑی ہوئی آئی تھی اور اس نے بچّی کو میری گود سے لے لیا تھا اور میں نے ڈاکٹر کو فون کیا تھا، مجھے یہ بھی یاد ہے کہ ڈاکٹر نے پہلا سوال یہ کیا تھا "بچّی کا اس وقت کیا حال ہے"؟ اور میں نے جواب دیا تھا کہ "وہ رو رہی ہے" اس پر ڈاکٹر نے فوراً یہ کہا تھا "یہ اچھی علامت ہے"۔

چند منٹ بعد لڑکی نے رونا بند کر دیا، اس کے کہیں چوٹ نہیں آئی تھی، اب اس نے کھیلنا شروع کر دیا اور میرے منھ پر اپنے دونوں ہاتھ رکھ لیے، اُس وقت میں اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکا، میرے منھ سے اک دم نکلا "آہ میری بچّی، اب تو مجھے زینے پر سے نیچے دھکیل دے" اس کے بعد میں زار زار رونے لگا۔

ایسا کیوں ہوا، یہ بات آسانی سے سمجھ میں آجائے گی، عضریاتی نقطۂ نظر سے اس کی تشریح یہ ہے کہ میرے دماغ کا سرشکی مرکز چہرے کی رگوں کے ذریعہ میری آنکھوں میں آنسوؤں کے غدود کو حرکت میں لایا، غدود بھر گئے اور آنسو بہنے لگے۔

لیکن عمرانی نقطۂ نظر سے یہ عمل نازک بھی تھا اور پیچیدہ بھی، میں ایک ہٹا کٹا امریکن مرد ہوں، میرا قد اچھا خاصا ہے اور مجھ میں اپنی عمر کے اعتبار سے اچھی خاصی قوت ہے، جب میں بچہ ہی تھا تو مجھے یہ سبق دیا گیا تھا۔

۱۔ مضبوط اور قوی انسان کو سب پسند کرتے ہیں۔

۲۔ مضبوط اور قوی انسان کبھی روتے نہیں۔

جو روتا ہے وہ یا تو بچّہ ہے یا لڑکی ہے۔

اس کے باوجود یہ واقعہ ہے کہ اُس وقت میرا کوئی فعل میرے شدید احساس کو اسی خوبی سے ادا نہیں کر سکتا جیسا کہ میری اس حرکت نے کیا جو مجھ سے اپنے یہاں کے مروجہ معاشی اصولوں کے خلاف بالکل قدرتی طور پر سرزد ہوئی، صرف ایک غیر ارادی فعل سے وہ محبت ظاہر ہو گئی جو مجھے بچّی کے ساتھ تھی، میری غفلت واضح ہو گئی جس کی وجہ سے یہ حادثہ ہوا، میرا اطمینان اور میری تسکین ظاہر ہو گئی کہ اس کے چوٹ نہیں آئی ہے اور میری یہ خواہش بھی معلوم ہو گئی کہ مجھے معاف کر دیا جائے۔

درحقیقت اس حرکت نے اس سے بھی زیادہ کام انجام دیے، ہمارے ڈاکٹر کی اس سیدھی سادی رائے کا کہ اس کا رونا اچھی علامت ہے مطلب یہ تھا کہ ہماری بچّی کی صحت اس قابل ہے کہ وہ اپنی ناخوشی اور ناراضی کا اظہار کر سکے، یہی نہیں بلکہ اس رائے کا تعلق مجھ سے بھی تھا۔

کیوں کہ اس خطرناک حادثہ سے جو دھکا میرے دل کو لگا تھا میں نے رو کر اُس کے اثر سے خود کو محفوظ کر لیا اور اس طرح میں نے اپنا توازن بحال کر لیا، اس کے لیے بے شمار طبّی شہادتیں موجود ہیں کہ اُس وقت کوئی چیز میرے دل و دماغ کو اتنا فائدہ نہیں پہنچا سکتی تھی جتنا رونے نے پہنچایا۔

اس سے ظاہر ہے کہ اس وقت کی کشاکش اور تناؤ اور کھنچاؤ کی فضا میں، (خصوصاً امریکہ میں) ہمیں سب سے زیادہ جس چیز کی ضرورت ہے وہ بڑے بڑے آنسو بہانا ہے۔

اس میں کیسے شبہ ہو سکتا ہے کہ ہم سب کی زندگیاں مجروح
خوردہ، مایوس، غم زدہ۔ یہ حالت محض ذاتی اسباب کی
پھر ایسا کون ہے جو اپنے کسی عزیز یا دوست
یا جس نے کسی ایسی ماں کو روتے نہ دیکھا ہو جس کا
بچے کو ہچکیاں بھرتے نہ دیکھا ہو جس کا کوئی پالتو جانور سی

ایسے موقعوں پر غم میں شرکت کے اظہار کا سب سے زیادہ قدرتی ذریعہ آنسو ہی ہیں گو یہ سب ہی جانتے ہیں کہ آنسوؤں سے غم دھل نہیں جاتا پھر بھی غم کو ہلکا کرنے میں کچھ مدد ضرور ملتی ہے۔

مگر ہم میں سے اکثر روتے نہیں ہیں، ہمارا سماج بڑا درشت، بڑا کٹھور، بڑا سخت قسم کا ہے، ہماری سوسائٹی میں ایک بچہ بھی اگر روتا ہے تو "بُرا بچہ"، "روتا بچہ" سمجھا جاتا ہے۔

نیویارک کے مشہور معالج امراضِ دماغی ڈاکٹر سیلون براڈی فرماتے ہیں "یہ مسئلہ میرے مطب میں بار بار میرے سامنے آتا ہے، ضبط کیے ہوئے آنسوؤں کا اظہار اکثر بیماری کی صورت میں ہوتا ہے، جو والدین بچوں کو رونے نہیں دیتے وہ انھیں طرح طرح کی مصیبتوں میں پھنسا دیتے ہیں۔"

ان مصیبتوں میں سے ایک زخم ہیں، دوسری درد سر ہے۔ دل کا امراض بھی اکثر آنسوؤں کو ضبط کر جانے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ جلدی امراض بھی اس بُری عادت سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر براڈی کی ایک پچیس سالہ مریضہ ایسے شدید جلدی مرض میں مبتلا تھی کہ اس کی جان خطرے میں پڑ گئی تھی، یہ مرض اس لیے پھوٹ پڑا تھا کہ اس نے اپنی ساری زندگی اپنے غموں کو اپنے آنسوؤں کے ذریعہ بہانے سے گریز کیا تھا۔

میساچوسٹیس کے جنرل اسپتال کے معالج امراض دماغی ڈاکٹر ایرچ لنڈیمان نے ایک نوجوان نرس کا ذکر کیا ہے جس کو اس کے باپ کے انتقال پر رونے سے روکا گیا تھا تاکہ اس کی ماں زیادہ پریشان نہ ہو جائے، اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ نرس قولنج میں مبتلا ہو گئی جس سے وہ جاں بر نہ ہو سکی۔

درد سر اور تپ کا مرض بھی آنسو روکنے سے پیدا ہو جاتے ہیں، بعض بُری عادتیں بھی ضبط گریہ سے پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً ہکلانا عموماً اسی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر براڈی کے مطب میں ایک مریض آیا جو بول نہیں سکتا تھا، ڈاکٹر براڈی کہتے ہیں کہ "وہ ایک کامیاب تاجر تھا مگر وہ بہت خفیف سی آواز میں سرگوشیاں کرتا تھا، میں نے اس سے کہا تم صرف اس لیے نہیں بول سکتے ہو کہ تم نے کبھی رونا نہیں سیکھا۔"

دماغی معالج اس قسم کے مریضوں کو رُلانا چاہتے ہیں کیوں کہ یہی ان کا صحیح علاج ہے، ڈاکٹر براڈی کہتے ہیں "جیسے تم اپنے نوزائیدہ بچے کے چپت لگاتے ہو تاکہ وہ صحت بخش رونا روئے اسی طرح تم اپنے مریض پر ایسی کیفیت طاری کر دو کہ وہ رو پڑے، ممکن ہے یہ اتنا خوش گوار نہ ہو جتنا ہنسنا ہے لیکن وہ ہنسنے سے زیادہ مفید ضرور ہوتا ہے۔"

ہماری سوسائٹی آدمیوں کے آنسوؤں سے کیوں گھبراتی ہے یہ ایک پیچیدہ سوال ہے اور بات ہمارے بڑے سنجیدہ بزرگوں تک پہنچی ہے کہ کچھ صورت ایسی پیدا ہو گئی کہ جوان اور بوڑھوں کا رونا کمزوری کی علامت سمجھا جانے لگا حالاں کہ یہ صحیح نہیں ہے، سیزر آگسٹس بڑا بہادر اور زبردست بادشاہ تھا، اس نے تین رومی دستے جن میں کئی ہزار آدمی تھے جرمنیا بھیجے تھے اور جب اُسے یہ خبر ملی کہ وہ تینوں دستے تباہ کر دیے گئے تو پہلے وہ بیہوش ہو گیا اور جب ہوش میں آیا تو خوب پھوٹ پھوٹ کر رو دیا۔

جب تناؤ زیادہ ہوتا ہے یا تکلیف زیادہ ہوتی ہے تو آنسو نہیں آتے بلکہ اُس وقت آنسو نکلتے ہیں جب تناؤ کم ہو جاتا ہے یا تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

جدید سائنس اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ اگر مرد رونا سیکھ لیں تو ان کی صحت کو بہت فائدہ پہنچے گا، عصبی تناؤ کو ڈھیلا کرنے کے لیے اشک ریزی سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے، ساری دنیا کے مہذب ملکوں میں عورت کی زندگی کی مدت طویل ہوتی جا رہی ہے اور مرد زیادہ سے زیادہ تعداد میں عمر کے درمیانی حصے تک پہنچتے پہنچتے قسم قسم کے زخموں اور امراض قلب میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کا سبب یہ ہے کہ آج کل کی زندگی مرد کے لیے بہت سخت اور مشکل ہو گئی ہے اور عورتوں کی زندگی زیادہ آسان ہو گئی ہے، جدید سائنس نے بچے کی پیدائش کے خطروں کو ختم کر دیا ہے اور ضبط تولید کے سبب سے اب انھیں زیادہ بچے پیدا کرنے کی زحمت نہیں اٹھانی پڑتی، اس کے علاوہ وہ اپنے عصبی تناؤ اور غم وغصے کو آنسو بہا کر ہلکا کر لیتی ہیں۔

دل کھول کر رو لینے سے جذبات کی شدت اور عصبی تناؤ اور کھنچاؤ دور ہو جاتا ہے مگر موجودہ دور کے انسان کو تو بچپن ہی سے یہ سکھایا جاتا ہے کہ اس قسم کی حرکت کا سرزد ہونا مرد کی شان کے خلاف ہے، چناں چہ جذبات کی شدت کو دبانے اور آنسوؤں کو ضبط کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ درمیانی عمر کو پہنچتے پہنچتے ہی وہ طرح طرح کے عارضوں میں مبتلا ہو کر دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے، اس کے برخلاف عورتیں اشک ریزی کے ذریعہ تناؤ پر قابو طلب ہونے کے گُر سے اچھی طرح واقف ہیں اسی لیے وہ عموماً ان عارضوں سے بچی رہتی ہیں۔

جب لڑکا رو پڑتا ہے تو والدین یا ماسٹر اس سے کہتے ہیں "روؤ مت، مرد ہو کر روتے ہو؟" اس کے بجائے انھیں یہ کہنا چاہیے "روؤ، اچھی طرح روؤ اور طویل عمر پاؤ۔"

اور بیویوں کا بھی فرض ہے کہ وہ اپنے اپنے خاوندوں کو کبھی کبھی رو لینے دیں اور ایسے موقعوں پر طعن تشنیع سے کام نہ لیں، کیوں کہ مہلک تناؤ سے نجات حاصل کرنے کا یہی ایک ذریعہ ہے اور ممکن ہے اسی ذریعہ سے وہ طویل عمر تک پہنچ جائے۔

یہ بہت ہی اہم بات ہے، یہ زندگی اور موت کا سوال ہے، تناؤ اور کھنچاؤ کو دور کرنے کے لیے قدرت نے یہ ایک بہت اچھی مشین فراہم کر دی ہے، اس سے ہمیں فائدہ اٹھانا چاہیے، رونے سے ہماری مردانہ شان کو بٹہ نہیں لگے گا، سر ونسٹن چرچل کے ارد گرد رہنے والے جانتے ہیں کہ جب کبھی ایسا موقع آتا ہے وہ کبھی اپنے آنسو نہیں روکتے۔



افسانہ

پہلا بچّہ

(فلپ ٹمپلٹن کو جن حالات اور جذبات سے گزرنا پڑا اُن سے قریب قریب سب ہی نوجوان آدمیوں کو واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ فلپ کی بیوی کے پہلا بچہ پیدا ہوا تھا، اس واقعہ سے ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرنے کا حال دورِ حاضر کے مشہور امریکی ناول نویس نے اپنے ایک تازہ ناول "چھوٹا سا عجوبہ" میں بہت فطری انداز میں اور محبت آمیز لہجہ میں اور ایک حد تک بے رحمی کے ساتھ بیان کیا ہے، فلپ جس دلچسپ مصیبت میں پھنس گیا تھا وہ سب ہی پر گزرتی ہے اس لیے اس ناول کو بے پناہ مقبولیت حاصل ہوئی ہے، ہم "چھوٹا سا عجوبہ" کا خلاصہ ذیل میں درج کرتے ہیں۔)

اتوار کا دن تھا، اپریل کا مہینہ تھا۔ فلپ ٹمپلٹن ایک کوچ پر لیٹا ہوا کچھ اداس سی پسندیدگی کے ساتھ اپنی بیوی اِلین کو تک رہا تھا، وہ ایک کرسی میں سمٹی سمٹائی بیٹھی ہوئی کتاب پڑھ رہی تھی، یکایک اپنے ماتھے پر شکنیں ڈال کر اس نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا اور کہنے لگی "ڈارلنگ بھلا تمہاری عمر اُس وقت کیا تھی جب تمہارے گلپھڑے نکلے تھے؟"

اس سوال میں کچھ طعن سا تھا کیوں کہ اس بات کو چھ مہینہ کا عرصہ گزر چکا تھا جب اِلین نے اشارتاً یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ ہمارے یہاں بھی اب ایک بچہ ہونا چاہیے۔

"سب ہی کے یہاں بچے ہو رہے ہیں" اس نے فرض کر لیا تھا "ہاں سب کے یہاں۔"

فلپ کو اس رائے کے صحیح تسلیم کرنے میں تامّل تھا مگر اس کا اظہار اس نے اِلین سے نہیں کیا، اس کی شادی کو یہ بات سمجھ لینے کے لیے کافی عرصہ گزر چکا تھا کہ وہ سب ہی کہتی ہے تو اس سے اُس کی مراد صرف اپنی دو یا تین سہیلیاں ہوتی ہیں۔

فلپ اور اِلین کی شادی کو تین سال گزر چکے تھے آرزوؤں اور کوششوں کے باوجود جب بچہ نہیں ہوا تو اِلین میں ایک قسم کی بے صبری اور بے تابی پیدا ہو گئی اور اس نے فیصلہ کیا کہ سائنس سے مدد لینی چاہیے۔ اس کے خاندانی معالج ڈاکٹر کلے پول نے اِلین کو ایک تھرمامیٹر اور ایک گراف پیپر دیا اور ہدایت کی کہ روز صبح کو اپنا ٹمپریچر لے کر گراف پیپر میں بھرتی رہو، مگر اس سے بھی کچھ نہ ہوا۔

فلپ فکرمند اور اداس نظروں سے اپنی خوشنما مکفول کاٹیج کی طرف دیکھ رہا تھا۔ ان تین برس کے اندر ہم نے کافی کام انجام دے لیا ہے، باورچی خانے کے خوب صورت شوخ رنگ کے پردے تھے، کافی کی میز تیار ہوئی، فلپ نے خود اپنے ہاتھ سے کئی لکڑی کے خوب صورت گملے تیار کیے جن میں اب طرح طرح کے خوشنما پھول کھل رہے تھے۔ غرض دل پر رکھو تو کوئی چیز ناممکن نہیں ہے۔ کوئی چیز سوائے بچہ پیدا کرنے کے۔

ایک دن اِلین نے فلپ سے کہا "تم خود ڈاکٹر کلے پول سے جا کر کیوں نہیں ملتے، دیکھو تو وہ کیا کہتے ہیں؟"

جب فلپ ڈاکٹر کلے پول کے یہاں سے بس میں بیٹھا ہوا واپس آ رہا تھا تو وہ بہت متفکر اور اداس تھا، ڈاکٹر کلے پول نے بہت سنجیدگی کے ساتھ اس سے کہا تھا "میرا خیال ہے کہ اِلین کے کبھی بچہ نہیں ہوگا" کیوں نہیں ہوگا، اس میں کیا فنی راز تھا، یہ سب باتیں فلپ کی سمجھ میں نہیں آئیں۔

اُس کی کسی طرح ہمت نہ پڑتی تھی کہ وہ یہ بات اِلین سے کہہ دے، بہت نازک قسم کی ہمدردی سے اس کا دل لبریز تھا، اس میں اُسے ذرا شبہ نہیں تھا کہ اِلین بڑی اچھی چھوٹی سی ماں بن سکتی تھی۔

جب فلپ اپنے گھر کے قریب پہنچا تو اُسے اپنے ہمسایہ پالی اور لیڈ اسمپسن پر رشک آنے لگا اُسے ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے وہ بغیر کسی کوشش کے اپنے تینوں لڑکوں کو دُنیا میں لے آئے ہیں۔

جب وہ اپنے گھر میں داخل ہوا تو اِلین اندر بیٹھی ہوئی اس کا انتظار کر رہی تھی، اُسے دیکھتے کہنے لگی "ہو آئے فلپ۔ کچھ خبر بھی ہے میں حاملہ ہوں۔"

اس طرح گویا ڈاکٹر کلے پول کا ایک مریض ان کے ہاتھ سے چھوٹ گیا، اب وہ کسی ماہرِ وضع حمل سے مشورہ کریں گے۔

فلپ نے ایک دن اِلین سے کہا "اِلین مجھے خیال آیا کہ ٹام ہیٹن سے مشورہ کرنا ٹھیک رہے گا، وہ ہمارا ہم جماعت رہا ہے اور وضع حمل میں اُسے بڑی مہارت ہے۔"

اِلین بولی "نہیں فلپ میں نے ڈاکٹر برکلے سے ملنے کے لیے وقت مقرر کر لیا ہے میں اُن سے اگلے ہفتہ ملوں گی۔"

فلپ نے کہا "کیا کہا تم نے ڈاکٹر ای وِلفرڈ برکلے، ارے بابا وہ تو بڑا لالچی آدمی ہے، ہمارے پاس اتنا روپیہ کہاں ہے؟"

الین بولی " دیکھو فلپ برکلے اس لیے زیادہ روپیہ کماتا ہے کہ وہ اس کا مستحق ہے، ہم اپنے بچے کے لیے جو کچھ بھی خرچ ہوگا اس میں کوتاہی نہیں کریں گے۔"

اگلے ہفتہ جب الین ڈاکٹر برکلے سے مل کر واپس آئی تو بہت خوشی کے ساتھ بولی "فلپ ڈاکٹر برکلے نے ہمارے لیے فیس بہت ہی کم کردی یعنی صرف تمہارے آدھے مہینہ کی تنخواہ، ہے نہ عجیب بات۔"

فلپ نے ڈگمگاتے ہوئے کہا "عجیب بات اس لیے کہ تمہاری تنخواہ بہت کم ہے، فرض کرو تمہیں اس سے دوگنی تنخواہ مل رہی ہوتی تو تمہیں کتنا زیادہ دینا پڑتا۔"

عورتوں کی اس منطق کے متعلق فلپ کا خیال چاہے جو کچھ ہو مگر وہ تھا بے لیس۔

الین کی ایک سہیلی ماڈ اسکاٹ تھی اس کے بھی ابھی کوئی بچہ نہیں ہوا تھا، الین اور ماڈ میں جب وہ دونوں اسکول میں پڑھتی تھیں اکثر مقابلہ ہوتا رہتا تھا، کبھی الین بازی لے جاتی تھی اور کبھی ماڈ، مگر اس حاملہ ہونے کی دوڑ میں الین بازی لے گئی۔

الین اپنے حاملہ ہونے کا راز کسی پر ظاہر کرنا نہیں چاہتی تھی، مگر اب اس پر اعتراض نہیں تھا ——— کہ اس کے ماں باپ پر یہ راز ظاہر کر دیا جائے، گو فلپ اس کے خلاف تھا۔ اس کا خیال تھا کہ مسٹر اور مسز ہوورڈ مارچ اب یہ بات بالکل بھول گئے ہیں کہ بچے پیدا کرنا نوجوان جوڑوں کا نہایت معقول اور شایستہ مشغلہ ہے۔

ایک دن الین نے اپنے ماں باپ کی دعوت کی تھی دعوت کے بعد جب مسٹر مارچ کو یہ خوشخبری سُنائی گئی تو وہ ماتھے پر شکنیں ڈال کر اور ہونٹ بھینچ کر کچھ خاموش سے رہ گئے، وہ الین کو ابھی خود بچّی سمجھ رہے تھے اور ان کے نزدیک وہ اس امر سے آگاہ نہیں ہو سکتی تھی کہ بچے کیوں کر پیدا کیے جاتے ہیں۔

مگر مسز مارچ کے ذہن میں اس قسم کی کوئی بات نہیں تھی وہ ایک دم بولیں "خدا کا شکر ہے اُس نے میری دُعا قبول کر لی، میں تو ڈرنے لگی تھی کہ شاید میں کبھی نانی نہ بن سکوں گی۔"

اور اس کے بعد انھوں نے الین سے کہنا شروع کیا کہ کتنے سارے کام کرنے ہیں، ہلکے ہلکے کپڑے سینے اور بُننے ہیں پردے سینے ہیں، ڈاکٹر سے ملنے کے اوقات مقرر کرنے ہیں کام بہت سے ہیں گر مسز مارچ زیادہ سے زیادہ کام اپنے ذمہ لینے کو تیار ہوگئیں، بچے کی جنس کے متعلق انھوں نے ابھی سے فیصلہ کر لیا کہ وہ کیا ہوگی، کہنے لگیں "الین دیکھو لڑکی کے پیدا ہوتے ہی اس کا نام کالج میں لکھا دینا۔"

مسٹر مارچ بولے "اور جو لڑکا پیدا ہوا"

مسز مارچ نے جواب دیا "ہم تو جانتے ہیں کہ لڑکی ہوگی، تم ان باتوں کو کیا جانو۔"

تین مہینے تک تو یوں ہی چلتا رہا، اس کے بعد الین نے بعض تکالیف کا اظہار شروع کر دیا ان میں سے کتنی تکلیفیں حقیقی اور اصلی تھیں اور کتنی خیالی اس کا علم فلپ کو نہیں تھا، مگر یہ اندازہ اُسے ضرور ہو گیا کہ چھوٹے موٹے دکھ درد اور علالت کے اچھے خاصے ذخیرے کا احساس عورت کے اختیار میں رہتا ہے اور علالت سے کیف اندوز ہونے کے لیے ۷، ۲ دن بیمار رہتے ہیں اسی لیے نسلاً بعد نسلٍ عورتیں زیادہ سے زیادہ بچے پیدا کرنا پسند کرتی ہیں۔

جون کے آخر تک الین کا جسم تیزی کے ساتھ اس حد کو پہنچ رہا تھا جب اصل واقعہ کے متعلق کسی قسم کے اعلان کی ضرورت ہی نہیں رہتی، ہر روز سینے اور پیٹ پر کپڑے تنگ ہونے لگے اور دو بٹنوں کے درمیان جو کشادگی پیدا ہوتی رہی اس میں سیفٹی پنیں لگانے کی ضرورت پڑتی رہی۔

یکم جولائی کو معلوم ہوا کہ الین کی سہیلی ماڈی الکاٹ بھی حاملہ ہے اور اس کے یہاں دسمبر میں بچہ ہونے والا تھا، اس طرح صرف یہی نہیں کہ اس نے اپنا راز افشا نہ ہونے دیا بلکہ اس بچہ پیدا کرنے کی دوڑ میں بھی ماڈی کو دو مہینے پیچھے چھوڑ سکے گی۔

ایک دن الین فلپ سے کہنے لگی "فلپ! وینڈی کے متعلق تمہارا کیا خیال ہے؟"

"کون وینڈی؟"

"وینڈی ٹمپلٹن"

"میں نہیں جانتا وینڈی کون ہے، کیا ہماری کوئی رشتہ دار ہے وہ؟"

الین جھنجھلا کر بولی "اہا سمجھ ہی میں نہیں آتا، میں یہ پوچھ رہی ہوں کہ ہمارا بچہ اگر لڑکی ہے تو اس کا نام وینڈی کیسا رہے گا؟"

فلپ نے پیشانی پر بل ڈال کر غور کرتے ہوئے کئی مرتبہ اپنے ذہن میں یہ نام دہرایا اور کہنے لگا "اچھا جین کیسا نام رہے گا؟"

"جین نہ مجھے پسند ہے اور نہ اماں کو، ہم دونوں بہت دن سے بچی کا نام سوچ رہے ہیں۔"

فلپ نے کہا "آخر انھوں نے بھی کوئی نام بتایا؟"

الین نے جھجکتے ہوئے کہا "تم جانتے ہو اماں سرتاسر جذباتی آدمی ہیں وہ ایسا نام پسند کرتی ہیں جو ان کے خاندان میں لوگ رکھتے چلے آئے ہوں اور جو بھاگوان بھی ثابت ہوا ہو وہ تو کہتی ہیں کیسنڈرا نام رکھو۔"

"کیسنڈرا! تم مجھے بہکا رہی ہو۔"

"کیوں اس میں خرابی کیا ہے، ہم اُسے کیسی کیسی کہیں گے۔"

"خرابی تو کچھ نہیں مگر مجھے یہ نام بالکل پسند نہیں اور نہ وینڈی پسند ہے، اس سے تو بہتر یہی ہے کہ تم کوئی اور خاندانی نام ہی رکھ لو، ایلین نام تم چاہے جو رکھو مگر کسی احمقانہ عرف سے اُسے نہ پکارنا، ایلین بولی "یہ تو تم نے بالکل میرے دل کی بات کہی، مجھے عرفوں سے نفرت ہے، وہ لڑکی ہے نا سوسن اس کی ماں اُسے کو ٹینی کہتی ہے، کیسا بُرا لگتا ہے مجھے۔"

رات کو سونے لیٹے ہی تھے کہ ایلین بولی "فلپ دیکھو یہ کیا ہو رہا ہے، اسے لو بہ، بچہ پیٹ میں لاتیں چلا رہا ہے اپنا ہاتھ لاؤ (فلپ کا ہاتھ پکڑ کر اپنے پیٹ پر رکھتے ہوئے) دیکھو یہاں۔ ۔ ۔ تمہیں کچھ معلوم ہوتا ہے۔"

گو اُسے کچھ معلوم نہیں ہو رہا تھا مگر اس خیال سے کہ کچھ دیر تو سونے کا موقع مل جائے، فلپ نے کہاں "ہاں — ارے ہاں — وہ تو واقعی پاؤں چلا رہا ہے۔"

ایک دن ایلین نے کہا فلپ! سنتے بھی ہو، اب تک تم بچے کو وزن کرنے کے لیے میزان نہیں لائے؟"

فلپ: میزان کی بھلا کیا ضرورت ہے۔

ایلین: بچوں کو تولا جاتا ہے، اس لیے میزان کی ضرورت ہے۔

فلپ: ٹھیک ہے تولا جاتا ہے تم غسل خانے کے اسکیل پر بچے کو لے کھڑی ہو جانا، پھر اس میں سے اپنا وزن نکال ڈالنا جو بچے گا وہی بچے کا وزن ہوگا، لوگ ٹرک بھی بھر کر گائیں لاتے ہیں اور اسی طرح ٹرک کو تول لیتے ہیں۔

ایلین: اچھا تو میں گائے ہوں، مگر کس نے مجھے ایسا بنا دیا جو میں گائے کی طرح نظر آنے لگی۔

فلپ: تمہیں گائے کون کہہ رہا ہے، میں نے تو صرف یہ کہا تھا کہ ٹرک کو۔ ۔ ۔

ایلین: ٹھیک ہے، تو میں ٹرک ہوں، یہ نئی ہی بات، آپ کا بہت بہت شکریہ، ٹرک گائے سے تو کچھ بہتر ہی ہوتی ہے۔

فلپ نے تنگ آ کر کہا کہ تم خواہ مخواہ میرے سر ہونے لگیں، نہ تم گائے ہو اور نہ ٹرک ہو، خیر چھوڑو یہ باتیں، میں کیا نہیں جانتا کہ میزان کی سخت ضرورت ہے، آجائے گی میزان۔

اگلے دن دفتر سے آتے ہی فلپ نے پوچھا "ایلین! آج ڈاکٹر سے کیا باتیں ہوئیں؟"

ایلین: فلپ اتنے اچھے آدمی ہیں ڈاکٹر برکلے کہ میں کہہ نہیں سکتی، ان کے پاس جا کے بڑا اطمینان ہوتا ہے مجھے تو۔

فلپ: خیر، بہت اچھا ہوا تمہیں اطمینان تو ہو گیا، تم نے اپنی اس تکلیف کی تو پوری تفصیل بتا دی ہوگی جو تمہیں ہوتی رہتی ہے۔

ایلین: تم کس تکلیف کا ذکر کر رہے ہو۔

فلپ: ارے وہی تکلیف جو کبھی کبھی تمہاری کمر کے نیچے کے حصے میں ہوتی ہے۔ وہی جس کے لیے تم مجھے راتوں کو سوتے سوتے جگاتی ہو۔

ایلین: ہاں وہ تکلیف — کیا بتاؤں میں اس کا ذکر کرنے ہی والی تھی کہ ڈاکٹر برکلے کو اک دم اسپتال جانا پڑا اور میں کچھ نہیں کہہ سکی۔

فلپ: اور ٹخنوں کے ورم اور دورانِ سر کا ذکر بھی اُن سے تم نے کیا یا وہ بھی رہ گیا۔

ایلین: اگر تم اتنی ساری باتیں ایک مصروف ڈاکٹر سے بہ یک وقت جا کر کہہ سکتے ہو تو حاملہ — ارے نہیں "حامل" ہو جاؤ نا اور ملو جا کر ڈاکٹر برکلے سے، دیکھوں کیا کیا کہہ کے آؤ گے۔

فلپ: میں "حامل" ہو جاؤں تو جب تک ڈاکٹر برکلے میرے سب سوالوں کا جواب نہ دیں میں انھیں ہلنے نہ دوں۔

دن پورے ہو چکے تھے لیکن ابھی بچہ پیدا ہونے کے آثار نظر نہیں آ رہے تھے، اس گفتگو کے ایک ہفتہ بعد یعنی دن پورے ہونے کے پانچ روز بعد تقریباً رات کے دو بجے ایلین نے فلپ کو آہستہ سے جگایا اور کہنے لگی "کچھ عجیب سی کیفیت میرے جسم کے اندر پیدا ہو رہی ہے مجھے شبہ ہے کہ آج ہی کی رات خاص رات ہے۔"

گو پچھلے چند روز کے انتظار کے کھنچاؤ اور تناؤ نے فلپ کو بہت تھکا دیا تھا اس کے باوجود وہ جلدی سے اُٹھ بیٹھا اور کہنے لگا "اس وقت ڈاکٹر برکلے ہوں گے تو گھر پر ہی، میں انھیں ٹیلی فون کرتا ہوں۔"

ایلین بولی "تمہیں کچھ خبط ہو گیا ہے، دردوں کے شروع ہونے کے بعد پہلے بچے کے پیدا ہونے میں کم و بیش بارہ گھنٹے لگ جاتے ہیں۔"

فلپ: دیکھو ایک بچے کے پیدا ہونے میں چوبیس گھنٹے لگ جاتے ہیں دوسرا دس منٹ میں پیدا ہو جاتا ہے، کوئی ہر بچے کے لیے ایک ہی وقت مقرر تھوڑا ہی ہے۔

ایلین: تم عجیب طرح کی باتیں کرتے ہو، اگر تم نے اس وقت ڈاکٹر برکلے کو ٹیلی فون کیا تو وہ جھلا جائیں گے۔

یہ کہتے ہی اس نے درد کی تکلیف سے منہ بنانا شروع کیا اور کہنے لگی "تم ایک کاغذ پر لکھتے جاؤ کتنی کتنی دیر بعد درد اٹھتے ہیں۔"

صبح کو تین بجے ایلین بولی "دیکھو پندرہ منٹ سے درد نہیں اٹھا، وضع حمل کے دردوں کے متعلق اکثر دھوکا بھی ہوتا ہے" وہ یہ کہہ ہی رہی تھی کہ پھر درد اٹھا، اس کی آنکھوں میں سے آنسو ٹپک پڑے، اس نے گردن جھکالی، فلپ نے فوراً اُٹھ کر ڈاکٹر برکلے سے فون ملایا، ایک صدی کے بعد۔ جس کے متعلق گھڑی کو ضد تھی کہ پانچ منٹ ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر برکلے کی آواز یا غرّاہٹ سُنائی دی۔

فلپ: میری بیوی کے بچہ پیدا ہونے والا ہے۔

ڈاکٹر: تم نے کیوں کر سمجھا کہ بچہ پیدا ہونے والا ہے۔

فلپ: پہلی بات تو یہ ہے کہ پورے دن ہوگئے ہیں، بلکہ اور پانچ روز زیادہ ہوگئے۔ دوسری بات یہ ہے وضع حمل کے درد ہو رہے ہیں۔

ڈاکٹر: کتنے کتنے وقفہ کے بعد درد ہو رہے ہیں۔

فلپ: وقفہ کے متعلق ۔ میرا مطلب ہے جیسے ابھی درد ہوا۔

ڈاکٹر: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمہارا پہلا بچہ ہے۔

فلپ: جی ہاں جی ہاں، میں ہوں فلپ ٹمپلٹن، میری بیوی ایلین آپ کی مریضہ ہے۔

ڈاکٹر: ٹھیک ہے مسٹر ٹمپل مجھے معلوم ہے۔

فلپ: تو آپ کی کیا رائے ہے، میں ایلین کو اسپتال پہنچا دوں نا۔

ڈاکٹر: خیر لے آیئے، میں اسپتال کو فون کیے دیتا ہوں، آپ اپنی بیوی کو لے کر بارہ تو لوموں پہنچ جایئے۔

فلپ نے آواز گیر کو رکھ کر ایلین سے کہا "ڈاکٹر برکلے نے تاکید کی ہے کہ جلد سے جلد تمھیں لے کر اسپتال پہنچ جاؤں۔"

اسپتال جانے کی تیاری ہی میں ایلین نے اتنی دیر لگا دی کہ فلپ کو گھبراہٹ ہونے لگی۔

موٹر چلاتے ہوئے فلپ کو ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے سڑکیں تین گنی زیادہ لمبی ہوگئی ہیں، سامنے آمد و رفت کی سبز روشنی تھی، وہ تیزی سے نکل جانا چاہتا تھا مگر روشنی بدل گئی، سبز کے بجائے سرخ ہوگئی، جھٹکے کے ساتھ گاڑی رکی، منھ پھیر کر بیوی کی طرف دیکھا تو چہرے پر شدید تکلیف کے آثار پائے، کہنے لگا "ایلین، خدا کے لیے کہیں بے بی کو یہاں نہ بلا لینا" ایلین نے مسکرا کر جواب دیا "کچھ نہیں، اب ٹھیک ہوں، اچھا فلپ سنو، خنک ساز میں جو بچا ہوا دودھ رکھا ہے وہ ماما کو دے دینا۔ اُف پھر درد اٹھا کچھ باتیں کیے جاؤ فلپ، ادھر ۔ ۔ ۔ کچھ باتیں کیے جاؤ۔"

اسپتال میں پہنچتے پہنچتے ایلین پھر مسکرانے لگی، موٹر سے اترتے ہی اُسے ولادت اطفال کے شعبہ میں پہنچا دیا گیا اور فلپ ویٹنگ روم میں چلے گئے، وہاں ایک لمبی سی میز تھی اور چار کرسیاں پڑی تھیں اور میز پر کچھ پرانے اخبار پڑے تھے۔

فلپ ایک کرسی گھسیٹ کر بیٹھا ہی تھا کہ ایک ادھیڑ عمر کی نرس آئی اور کہنے لگی "تم اب اپنی بیوی سے مل سکتے ہو۔"

فلپ: ڈاکٹر برکلے وہاں ہیں۔

نرس: ڈاکٹر برکلے اپنے گھر سو رہے ہوں گے ہم ٹھیک وقت پر انھیں اطلاع کر دیں گے۔

فلپ نرس کے ہمراہ زچہ بچہ وارڈ میں پہنچ گیا ایلین اُسے دیکھتے ہی مسکرا کر بولی "کیوں یہ ماتھے پر شکنیں کیسی ہیں؟"

فلپ نے یہی بہتر سمجھا کہ اس وقت اس قسم کی باتیں نہ کرے، وہ ایلین کے ماتھے پر سے بال ہٹاتے ہوئے کہنے لگا "کیا حال ہے" ایلین بولی "کچھ نہیں، بس اب انتظار ہو رہا ہے" پھر کچھ رک کر کہنے لگی "فلپ! میں روٹی کے بکس میں تمہارے لیے ٹوسٹ سینک کر رکھ آئی ہوں وہ نکال لینا" یہ کہتے ہی کہتے اس نے پھر شدید تکلیف محسوس کی اور تکیے کے سہارے لیٹ گئی۔

نرس پھر آئی اور کہنے لگی "مسٹر ٹمپلٹن اب آپ جایئے، آپ کچھ فکر نہ کیجیے، سب ٹھیک ہے، ہم ان کا بہت خیال رکھیں گے" فلپ نے گھبرائے ہوئے لہجہ میں کہا "بڑی مہربانی ہوگی، دیکھیے انھیں بالکل تجربہ نہیں ہے، اب سے پہلے کبھی ان کے بچہ نہیں ہوا تھا"

فلپ پھر ویٹنگ روم میں آگیا، اب روم میں کوئی اور شخص بھی ایک کرسی پر بیٹھا ہوا سو رہا تھا، فلپ نے بیٹھنے کے لیے دوسری کرسی کھینچی تو وہ بیدار ہو گیا کہنے لگا "میرا نام مارٹن ہے" فلپ نے بھی اپنا نام بتایا، باتوں باتوں میں معلوم ہوا کہ ان حضرت کے بے فکری سے کرسی پر بیٹھ کر سو جانے کا سبب یہ تھا کہ وہ چار بچوں کے باپ ہیں اور پانچواں ابھی چند منٹ میں آنے والا ہے، وہ یہ بتا ہی رہے تھے کہ ایک نرس ایک اسٹریچر کو دھکیلتی ہوئی غلام گردش سے گزری اور دوسری نرس اس کے پیچھے پیچھے بچہ لیے ہوئے تھی، مارٹن دوڑ کر ان کے پاس پہنچے اور فوراً ہی لوٹ آئے فلپ نے مبارکباد دی اور مارٹن صاحب تیزی کے ساتھ ویٹنگ روم سے رخصت ہوگئے۔

اب فلپ پھر تنہا رہ گیا، اس نے ویٹنگ روم میں ٹہلنا شروع کیا اور گھنٹوں اسی طرح ٹہلتا رہا، کبھی کھڑکی پر جا کر باہر جھانکنے لگتا کبھی دروازے پر آجاتا۔ وہ برابر اپنے دل میں دعائیں مانگ رہا تھا۔

اتنے ہی میں ڈاکٹر برکلے کی آواز آئی، اس نے کھڑکی کی طرف سے پیٹھ موڑ کر دیکھا، اس کا دل دھڑک رہا تھا، ڈاکٹر نے دونوں ہاتھ فلپ کے کندھوں پر رکھے اور بولے "نوجوان تم ایک خوب صورت بچی کے باپ ہو" فلپ منھ کھولے ہوئے ڈاکٹر کو تکتا رہا "تمہاری بیوی اچھی طرح ہے، اصل میں اسی نے مجھ سے کہا کہ میں تمہیں یہ خوشخبری سنا دوں، تم گھبرا رہے ہوگے"

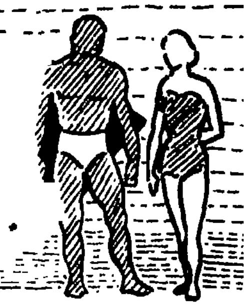
فلپ کے ہاتھ پیر کانپ رہے تھے، اس نے غلام گردش میں ایک اسٹریچر کو آتے ہوئے دیکھا، کوئی دس قدم پیچھے ایک بچے کو گود میں لیے ہوئے دوسری نرس آرہی تھی، فلپ لڑکھڑاتا ہوا وہاں پہنچا۔ ایلین اونگھتے ہوئے مسکرا رہی تھی جیسے کوئی تجربہ ہو، فلپ کچھ کہنا چاہتا تھا مگر اس کے منہ سے لفظ نہ نکلے، پھر وہ بچے کی طرف پلٹا، وہ ننھی سی بچی جسے اس نے اور ایلین نے پیدا کیا تھا کتنی خوب صورت بچی تھی وہ، ساری دنیا میں ایک بھی بچہ ایسا نہ ہوگا، اس کا ہاتھ بچے کے ایک بازو تک پہنچا، کتنا چھوٹا سا تھا اس کا ہاتھ جیسے گلاب کے پھول کی ایک پتی، فلپ نے اپنی انگلی آہستہ سے اس کی ہتھیلی پر رکھی اس نے مٹھی بند کرلی گویا فلپ کی انگلی پکڑلی۔ ایلین نے کمزور آواز میں کہا "وہ ابھی سے اپنے پاپا کو پیار کرتی ہے" فلپ بہت متاثر ہوا، اس کے آنسو نکل پڑے۔

یہ تھی الیگزینڈرا ٹمپلٹن کے دنیا میں آنے کی داستان۔



جنسیات

جنسوں کے متعلق چند دلچسپ سوالات



ذیل میں ہم چند سوال درج کرتے ہیں، جن سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ کو ں کے متعلق کتنی واقفیت ہے اور آپ کے صحیح یا غلط جواب کی نوعیت ان مسائل علق حال کے نتائج تحقیقات کے مقابلہ میں کیا ہے؟

۱۔ مردوں کے مقابلہ میں عورتیں معمولی یا خیالی عارضوں کے متعلق بہت ہ شور و غل کرتی اور فیل مچاتی ہیں۔

صحیح ____ غلط ____

۲۔ عورتوں کے مقابلہ میں مرد زیادہ راست گو ہوتے ہیں۔

صحیح ____ غلط ____

۳۔ بہت سے خاوند اپنی بیویوں سے زیادہ عقلمند اور ذہین ہوتے ہیں۔

صحیح ____ غلط ____

۴۔ دوہاجو یا مخلوع مرد جو دوبارہ شادی کرتے ہیں، وہ ان مطلقہ یا بیوہ ورتوں سے، جو دوبارہ شادی کرتی ہیں، زیادہ خوش رہتے ہیں۔

صحیح ____ غلط ____

۵۔ مردوں میں جو یہ بات مشہور ہے کہ عورتیں زیادہ باتونی ہوتی ہیں، ہ حقیقت کے خلاف ہے۔

صحیح ____ غلط ____

۶۔ مردوں کے مقابلہ میں عورتیں بہت جلد اور آسانی سے اکتا جاتی یں اور اُچاٹ ہو جاتی ہیں۔

صحیح ____ غلط ____

۷۔ عورت کی بہ نسبت مرد جلد متاثر ہوتا ہے اور جلد مزاحمت اور فعت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

صحیح ____ غلط ____

۸۔ مرد میں محظوظ ہونے کی صلاحیت عورت سے زیادہ ہوتی ہے۔

صحیح ____ غلط ____

جوابات

۱۔ صحیح

پانچ ہزار سے زیادہ مردوں اور عورتوں کے متعلق تحقیقات سے معلوم ہوا کہ عورتوں میں ہر قسم کی شکایتوں اور عارضوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنے کا میلان زیادہ ہوتا ہے۔

۲۔ غلط

ایک یونیورسٹی میں نفسیاتی امتحانات سے معلوم ہوا کہ گو جھوٹ بولنے میں عورتیں بھی کچھ کم نہیں ہیں، پھر بھی مرد اُن سے بازی لے گئے۔

۳۔ صحیح

تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ عورتیں ایسے مردوں پر زیادہ گرویدہ ہوتی ہیں جو ذہین اور تیز فہم ہوں۔ اس کے برخلاف مرد ایسی عورتوں سے گھبراتے ہیں، جو اُن سے زیادہ ذہین اور عقل مند ہوں۔ اس سے یہ نتیجہ نہیں نکالنا چاہیے کہ مرد ذہانت اور ذکاوت میں عورتوں پر فوقیت رکھتے ہیں، بلکہ حقیقت یہ ہے کہ مرد بہ اعتبارِ ذہنیت خود سے کم درجہ شریکِ زندگی چاہتا ہے اور عورت خود سے بلند درجہ۔

۴۔ غلط

ماہرینِ عمرانیات نے حال ہی میں جو تحقیقات کی ہے، اس سے معلوم ہوا کہ عورت کی بہ نسبت مرد دوسری شادی میں بڑی مشکل سے مسرت بخش مطابقت اور موافقت پیدا کر سکتا ہے۔ دوہاجو مرد کی زندگی کچھ لگی بندھی سی اور قائم سی ہو جاتی ہے اور وہ مصالحت کے لیے یا تھوڑا بہت دبنے کے لیے مشکل ہی سے تیار ہو سکتا ہے اور یہ توقع رکھتا ہے کہ اس کی نئی شریکِ زندگی موافقت اور مطابقت پیدا کرنے کے سارے مرحلے خود ہی دب دبا کر طے کرے گی۔

۵۔ غلط

پروفیسر لیوناٹائلر، جو ایک مشہور ماہرِ نفسیات ہیں، اس مسئلہ پر

سائنٹفک تحقیقات کرنے والوں کے نتائج تحقیقات پر رائے زنی کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ عورت خورد سالی ہی سے بہت پُرگو اور باتونی ہوتی ہے اور اسی وقت سے برابر اس کی یہ صفت ترقی کرتی رہتی ہے۔ عورت بے تامل زیادہ دیر تک اور زیادہ تیزی سے گفتگو کرتی ہے، لیکن اس کی بات چیت میں لفظوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ان لفظوں کو معنی اور مطلب سے زیادہ واسطہ نہیں ہوتا۔

۶۔ غلط

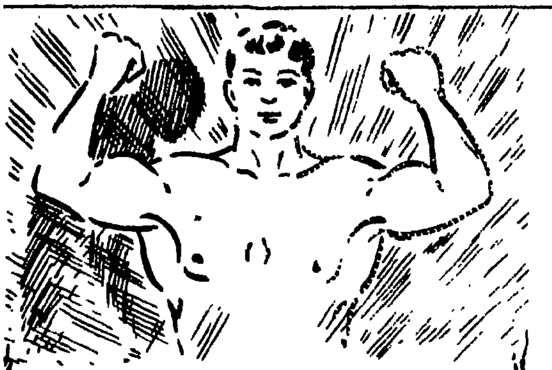
تحقیقات سے معلوم ہوا کہ مرد کی اُفتادِ طبیعت ہی کچھ اس قسم کی ہے کہ وہ عورت سے زیادہ مضطرب اور بے چین رہتا ہے اور کسی عمل کی تکرار اور بار بار دُہرانے سے بہت جلد گھبرا جاتا ہے۔ اُس میں عورت کی طرح یکساں اور اُکتا دینے والی حالتوں سے مطابقت حاصل کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ ممکن ہے عورت میں یہ صلاحیت کہ وہ یک رنگ اور یکساں چیزوں سے جلد گھبراتی نہیں، اس لیے ہو کہ وہ مشاہدۂ نفس کی عادی ہوتی ہے اور خیالی پُلاؤ پکایا کرتی ہے۔

۷۔ صحیح

ردِّ عمل اور تاثر کے متعلق متعدد تحقیقاتوں سے معلوم ہوا کہ جب مرد کو کسی آنے والے خطرے کا احساس ہوتا ہے تو وہ بہت جلد مدافعت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ عورت اتنی جلد تیار نہیں ہوتی۔

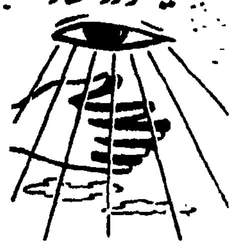
۸۔ غلط

تحقیقات سے معلوم ہوا کہ عورت میں نہ صرف محظوظ ہونے اور راحت و مسرّت حاصل کرنے کی صلاحیت مرد سے زیادہ ہوتی ہے، بلکہ غمگین اور رنجیدہ ہونے کی صلاحیت بھی مرد سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک مشہور ماہرِ نفسیات کہتا ہے کہ "عورتیں اپنے خاوندوں سے کہیں زیادہ ازدواجی مسرّت یا اس مسرّت کے نقدان کو محسوس کرتی ہیں۔"





سیکھو اور سکھاؤ



پولی تھین پلاسٹک سے مشین کے بغیر سینکڑوں چیزیں بنا لیجیے



کالی چرن گپتا۔ اہی۔ اے بی۔ انسٹی ٹیوٹ۔ دہلی

پولی تھین (Polythene) ایسا مادّہ ہے، جس سے آپ سینکڑوں چیزیں گھر پر ہی بغیر مشین کے تیار کر سکتے ہیں۔ آئی۔ سی۔ آئی کمپنی الکاتھین (Alkathene) کے نام سے اسے فروخت کرتی ہے اور دیگر کمپنیاں بھی تیار کرتی ہیں۔

اس پلاسٹک کی بنی ہوئی مختلف موٹائی کی چادریں بازار میں بکتی ہیں۔ یہ عموماً ٹرانسپیرنٹ یعنی شفاف ہوتی ہیں اور مختلف رنگوں میں تیار کی جاتی ہیں۔ اس کی بہت پتلی چادر چادر یا ٹیکہ آنے گز کے حساب سے بکتی ہے اور موٹی چادریں زیادہ قیمت کی ہوتی ہیں۔

یہ پلاسٹک لچک دار ہوتا ہے۔ تیل، پانی، ہلکے تیزاب اور ہلکی القلی کا اثر اس پر نہیں پڑتا، اس لیے اس کا زیادہ استعمال پیکنگ میں ہوتا ہے۔

اس سے آپ روزانہ کام میں آنے والی بہت سی چیزیں گھر پر ہی تیار کر سکتے ہیں۔ ان کو فروخت کر کے روزی کا مسئلہ بھی حل کیا جا سکتا ہے۔

اس پلاسٹک سے چیزیں تیار کرنے کے لیے آپ کو صرف دو چیزوں کی ضرورت ہے۔ ایک کپڑا کاٹنے کی عام قینچی اور ایک سینیلی کمپنی کا تیار کردہ سولڈرنگ آئرن، جو سولون "Solon" نام سے فروخت ہوتا ہے، جس کی قیمت تقریباً بیس پچیس رُپے ہے۔

اس پلاسٹک کے بارے میں یہ بات یاد رکھیے کہ دیگر پلاسٹکوں کی طرح اس کو سلوشن یا سیمنٹ سے چپکانا مشکل ہوتا ہے۔ یہ صرف گرمی سے جوڑا یا چپکایا جاتا ہے، جس کو "ہیٹ سیلنگ" کا طریقہ کہتے ہیں۔

سولون سولڈرنگ آئرن کی نوک پر ایک پہیہ لگا ہوتا ہے۔ اس آئرن کی گرمی ۶۶ واٹ ہوتی ہے، جو پلاسٹک کو چپکانے کے لیے کافی ہے۔ پلاسٹک کے دو ٹکڑوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر سولڈرنگ آئرن کا کنکشن بجلی سے کر کے ان ٹکڑوں کے کناروں کے پاس آئرن کو پھیلائیں تو جتنی جگہ میں پہیہ گھومے گا، اُتنی جگہ میں دونوں ٹکڑے مضبوطی سے چپک جائیں گے اور اس جگہ سے پھر الگ نہیں ہوں گے۔

اب ذرا عملی طور پر تجربہ کر کے دیکھیے۔ مشق کرنے کے لیے ایک چھوٹی سی تھیلی بنائیے۔ اس پلاسٹک کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تقریباً آٹھ انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا کاٹ لیجیے۔ اس کو بیچ میں سے موڑ کر تھیلی بنائیے۔ ایک بڑی سی کتاب یا موٹے رسالہ پر اس تھیلی کو رکھیے۔ اس کے ایک کنارے پر ایک لمبی پتّی سیلوفین کاغذ کی رکھ دیجیے۔ سیلوفین کاغذ بازار میں عام طور پر مل جاتا ہے، ورنہ سگرٹ کی ڈبّی پر لگا ہوا سیلوفین کاغذ استعمال کریں۔ یہ کاغذ کافی گرمی برداشت کر لیتا ہے۔ اس کاغذ کے اوپر گرم سولڈرنگ آئرن کو چلائیے۔ کنارے پر نیچے اوپر کے دونوں پلاسٹک کے ٹکڑے چپک جائیں گے۔ اب سیلوفین کاغذ اُس پر سے چھڑا لیجیے۔ سیلوفین لگانے سے یہ فائدہ رہتا ہے کہ یہ آئرن کی گرمی سے پلاسٹک کو جلنے نہیں دیتا۔ صرف اس قدر گرمی پلاسٹک کو دیتا ہے کہ اس کے ٹکڑے آپس میں چپک جائیں جس طرح آپ نے تھیلی کو ایک طرف سے چپکایا، اسی طرح دوسرا کنارا بھی چپکائیں، بس تھیلی تیار ہے۔

اب دیکھیے کہ گھر میں کام آنے والی اور کیا کیا چیزیں اس سے تیار کی جا سکتی ہیں:

تکیوں کے غلاف

تھیلیوں کی طرح تکیوں کے غلاف بھی تیار کریں۔ ان کو تکیوں پر چڑھا دیں تو وہ ہمیشہ نئے بنے رہیں گے۔ پلاسٹک کے غلاف پر تیل وغیرہ کے دھبّے لگ جائیں تو کپڑے کی طرح صابن کے پانی سے صاف کر دیں۔

قیمتی دستاویز اور سارٹیفکٹ

ان کو محفوظ کرنے کے لیے پلاسٹک کے دو ٹکڑوں کے درمیان سارٹیفکٹ یا دستاویز کو رکھ کر چاروں طرف سے سیل کر دیجیے۔ ان کاغذوں پر آب و ہوا کا اثر نہیں پڑے گا اور دیمک لگنے کا خطرہ بھی نہیں رہے گا۔

قیمتی کپڑے اور اُونی کپڑے

دستاویزوں کی طرح ان کو بھی تھیلی میں بند کر کے چاروں طرف سے سیل کر دیں تو یہ کیڑوں سے محفوظ رہیں گے اور ان کا رنگ بھی اچھا بنا رہے گا۔

اسی طرح برساتی کوٹ، کھلونے، پلنگ، میز پوش اور مشینوں کے کَوَر (غلاف) وغیرہ بنائے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ حکیم یا دید ہیں تو اپنی چیزوں کو بجائے کاغذ کے تھیلوں میں بند کرنے کے اس چمکدار ٹرانسپیرنٹ پلاسٹک میں پیک کر کے بکری بڑھا سکتے ہیں۔

یہ بات بھی یاد رکھیں کہ اس پلاسٹک پر کاغذ کی طرح چھپائی بھی ہو سکتی ہے، جس کے لیے عام پریس کی روشنائی استعمال کی جاتی ہے، لیکن اگر اس پر چھاپنے کی خاص روشنائی استعمال کریں تو نتائج بہت ہی اچھے رہتے ہیں۔

تسکین و آرام کے لیے

درد، سوزش، ورم اور خارش وغیرہ میں تسکین کے لیے ہمدرد بام استعمال کیجیے۔ یہ نزلہ، کھانسی کی تکلیف، دردِ سر، چوٹ، کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے، جوڑوں کے درد، اعصابی دُکھن اور اسی قسم کی دیگر تکالیف میں فوری ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا ہے اور شفا دیتا ہے۔

ناگہانی ضرورت کے لیے گھر میں رکھیے

ہمدرد بام

درد کو جڑ سے کھو دیتا ہے

قیمت فی شیشی ایک رُپیہ دو آنے
چھوٹی ڈبیہ سات آنے

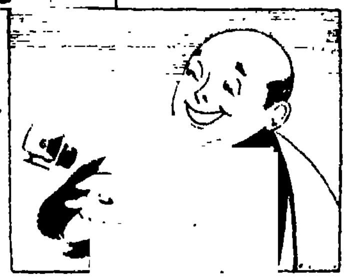


کھانا چاہیے کہیں کھائیے





کھانے کے بعد....



ایک ٹکیہ پچنول

ضرور کھائیے

یہ آپ کو معدہ کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔
قیمت فی شیشی ایک رُپیہ چار آنے



ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی، کانپور، پٹنہ



ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے اور غذا کیوں ضروری ہے! ہمارے بدن ہمیشہ جلتے رہتے ہیں، اور ان کو جلانے کے لیے غذا اسی طرح ضروری ہے جس طرح کہ آگ کے لیے کوئلہ یا ایندھن ضروری ہے۔ بدن کی گرمی قایم رکھنے اور بدن کی مشین چلانے کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے، جس طرح ہمیں بھوک لگتی ہے۔ غذا ہضم اور جذب ہو کر بدن کی پرورش بھی کرتی ہے اور بدن کی بافتوں کی بڑھوتری میں مدد دیتی ہے، خاص کر چھوٹی عمر میں جب کہ بدن بڑھنے کا زمانہ ہوتا ہے۔

غذا سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کا طریقہ۔ جس طرح آگ کو اچھی طرح جلتا رکھنے کے لیے کوئلہ مناسب مقدار میں اور ٹھیک وقت پر ڈالا جاتا ہے، اسی طرح بدن کی آگ قایم رکھنے کے لیے غذا بھی مناسب مقدار میں (نہ زیادہ نہ کم) اور وقفہ وقفہ سے، موزوں اوقات میں کھانی چاہیے۔ ایک دم زیادہ کھا لینے سے آپ بیمار پڑ جاتے ہیں، اور غذا بھی بیکار ضایع ہوتی ہے۔ جلدی جلدی اور بار بار بے وقت کھاتے رہنے، یا رات کو زیادہ کھا لینے سے بدن کی بھٹی خراب ہو جاتی ہے اور ہاضمہ کی مشین بگڑ جاتی ہے۔ زیادہ دیر بھوکا رہنے سے بھی بدن کی آگ دھیمی اور ہاضمہ کی مشین سست پڑ جاتی ہے۔ سلامتی کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے کی مقدار میں اعتدال، اور کھانے کے اوقات میں پابندی کے ساتھ مناسب وقفے رکھے جائیں۔ کھاتے وقت دانتوں سے غذا کا لقمہ خوب چبانا چاہیے، تاکہ وہ منہ کے لعاب میں اچھی طرح گھل مل کر باریک نرم اور لیس دار ہو جائے اور اس کا ذائقہ محسوس ہو۔

لعاب میں ایک خاص خمیر۔ (ٹایالین) بھی ہوتا ہے جس کے اثر سے غذا کے نشاستہ دار اجزا ایک قسم کی شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ (اور پھر یہ شکر پانی کے ساتھ گھل کر خون میں آسانی سے جذب ہو سکتی ہے۔)

غذا کے مختلف اہم اجزا۔ ہماری غذا میں مختلف نباتی و حیوانی اجزا ملے جلے ہوتے ہیں، جن میں سے خاص یہ ہیں۔

۱۔ نائٹروجنی، پروٹین، یا لحمی اجزا (جن میں غذائیت اور بڑھوتری کی طاقت زیادہ ہوتی ہے) مثلاً گوشت، انڈے، دالیں، پنیر وغیرہ۔

۲۔ شکری اور نشاستہ دار اجزا (کاربوہائیڈریٹ) مثلاً شکر، میٹھے پھل، نشاستہ دار اناج (گیہوں، مکئی، جوار) آلو، چقندر وغیرہ۔

۳۔ چربیاں اور تیل، مثلاً چربی، گھی، بالائی، وغیرہ چکنائیاں۔

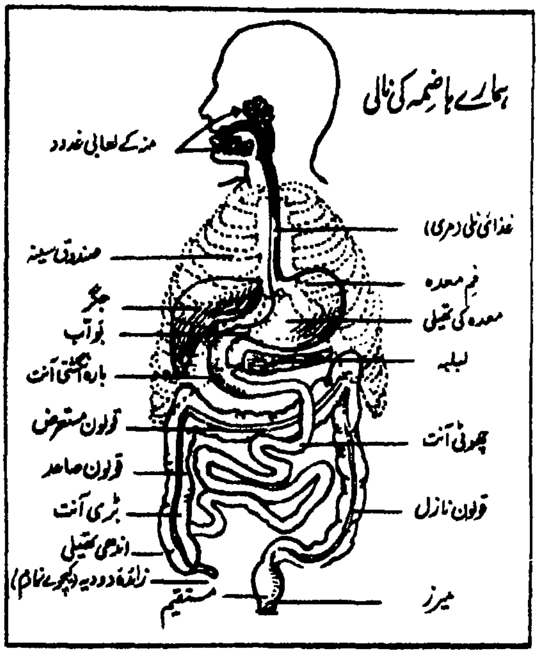
۴۔ نمکیات، مثلاً کھانے کا نمک، سوڈیم، پوٹاسیم، فاسفورس، لوہے یا چونے وغیرہ سے بنے ہوئے مختلف نمک، جن میں سے اکثر نمک ہمارے خون اور صفرا (پت) میں بھی پائے جاتے ہیں اور جو بدن کے لیے ضروری ہیں۔

۵۔ پانی، جو تمام تازہ قدرتی غذاؤں میں ہوتا ہے، اور ہمارے خون کا بھی جزو اعظم ہے۔

ہاضمہ کی نالی۔ ان تمام مختلف غذائی اجزا کو ہضم و جذب کرنے کے لیے قدرت نے ہمارے بدن میں ایک تیس فٹ لمبا راستہ یا نالی رکھی ہے، جو منہ سے شروع ہو کر مبرز (پاخانہ خارج ہونے کے سوراخ) تک جا کر ختم ہو جاتی ہے۔ (دیکھو شکل) اس راستہ میں ہضم کرنے والے دوسرے خاص خاص اعضا (منہ کی تھوک کی گلٹیاں، معدہ، جگر، لبلبہ، آنتیں وغیرہ) اپنی اپنی نالیوں کے ساتھ جڑے اور ملے ہوئے ہیں، جن کی مدد سے غذا کے مختلف اجزا منزل بہ منزل گھلتے، ہضم ہوتے، اور ہمارے خون میں جذب ہونے کے قابل ہو کر جزو بدن بن جاتے ہیں۔ ہاضمہ کے اس نظام کی ضروری تفصیل آیندہ الگ الگ بیان کی جائے گی۔

ہمارا معدہ ۔ غذا حلق سے نیچے اترنے کے بعد ہماری غذائی نلی (مری) میں سے گزر کر ایک سوراخ (فمِ معدہ) کی راہ سے معدہ میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غذائی نلی، جو تقریباً دس اِنچ لمبی ہے، گردن میں سانس کی نلی کے پیچھے سے گزر کر، سینہ میں سے ہوتی ہوئی کوڑی کے نیچے پیٹ کے گڑھے میں پہنچ کر معدے کے درمیانی حصّے کے اوپر کھلتی ہے۔ (دیکھو شکل)

معدہ کی شکل اور مقام ۔ معدہ ایک مشک جیسی تھیلی ہے، جو پیٹ کے اوپری حصے کے بیچ میں زیادہ تر بائیں طرف کو واقع ہے اس کے دو منہ ہوتے ہیں۔ اوپر کے منہ (فمِ معدہ) میں غذائی نلی داخل ہوتی ہے۔ دایاں سرا جس میں نیچے کا منہ (بوّاب) ہوتا ہے، مشک کے منہ کی طرح بارہ انگشتی آنت کے اندر کھلتا اور اس میں معدہ کے اندر کی غذا منتقل کرتا ہے۔ دائیں جانب معدہ جگر سے کسی قدر ڈھکا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا بایاں چوڑا اور گول سرا تلّی کی طرف ہوتا ہے۔ معدہ کی تھیلی کی اندرونی سطح پر جھرّی دار جھلّی کا استر ہوتا ہے (دیکھو شکل) جس میں چھوٹی چھوٹی گلٹیوں سے رس ٹپک ٹپک کر تھیلی کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ یہی معدی رس ہے، جو غذا کو گھُلاتا اور ہضم کرتا ہے۔



معدہ کا کام ۔ جب غذا معدہ میں پہنچتی ہے تو معدی رس اور زیادہ ٹپکنے لگتا ہے، اور معدہ کی دیواریں زیادہ زور سے سکڑ سکڑ کر غذا کو خوب بِلوتی ہیں، جس سے غذا گھلتی اور آش جَو کی طرح نرم اور پتلی ہو کر نیچے کے منہ (بوّاب) کے راستے بارہ انگشتی آنت میں رفتہ رفتہ جاتی رہتی ہے۔ یہ بوّاب ایک قدرتی دربان ہے جو صِرف ہضم شدہ نرم اور پتلی غذا (کیموس) کو معدہ سے آنتوں میں جانے دیتا ہے (سخت اور ہضم نہ پائی ہوئی غذا کو نہیں جانے دیتا) اور گئی ہوئی غذا کو پھر معدہ میں واپس نہیں آنے دیتا۔ اس طرح معدہ میں غذا تین چار گھنٹے میں امکانی ہضم ہونے کے بعد معدہ سے بتدریج آنتوں کے اندر خارج ہو جاتی ہے۔ سخت اور ثقیل غذا اور حد سے زیادہ مقدار میں کھائی ہوئی غذا کے ہضم ہونے میں زیادہ دیر لگتی ہے اِسی واسطے آپ کو چاہیے کہ بغیر بھوک لگے بار بار نہ کھائیں، اور کھانے کے وقت لڑنا جھگڑنا نہ چاہیے، (کیوں رنج غم، صدمہ یا فکر سے غذا جلد ہضم نہیں ہونے پاتی)

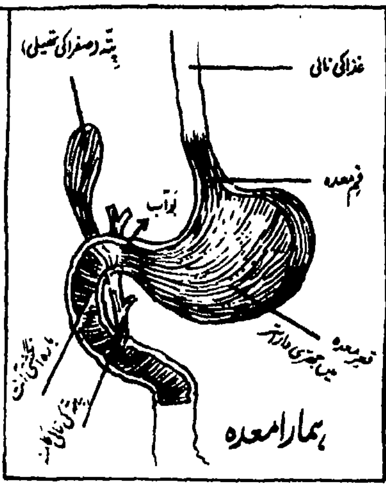
معدی رس کی تاثیر (۱) معدی رس کسی قدر نمکین اور تُرش ہوتا ہے اُس میں تیزاب ہوتا ہے جو غذا کو گھُلاتا اور نرم بنا دیتا ہے۔ نرم غذا پر معدی رس کے اندر کا ایک ہاضم خمیر (پیپسین) غذا کے پُروٹینی اجزا (لحمیات) گوشت، انڈے، پنیر، وغیرہ پر خاص طور سے عمل کر کے اُن کو توڑ پھوڑ کر پُروٹیوز اور پیپ ٹون میں تبدیل کر دیتا ہے (یہ پُروٹین کی ٹوٹ پھوٹ کا آخری درجہ نہیں ہے، بلکہ ایک درمیانی معدی درجہ ہے جب تک ترشی موجود نہ ہو پیپسین اپنا عملِ ہضم اچھی طرح نہیں کر سکتا اس واسطے معدی رس میں تیزاب بہت ضروری ہے۔

(۲) معدی رس میں ایک دوسرا خمیر دودھ کو جمادینے والا (رے نِین) بھی ہوتا ہے۔ جمے ہوئے دودھ کے پروٹین پر پیپسین کا عملِ ہاضم بہتر ہو سکتا ہے۔

(۳) معدی رس میں ایک تیسرا خمیر چربیوں کو کسی قدر توڑنے والا (لائے پیز) بھی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے غذا کی چربیاں صرف چھوٹے چھوٹے ذرات میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ چربیوں کا پورا ہضم معدہ میں نہیں ہوتا، بلکہ آگے جا کر آنتوں میں مکمل ہوتا ہے۔

(۴) غذا کے شکری اور نشاستہ دار اجزا (کاربو ہائڈریٹ) مثلاً میٹھے میوے، گیہوں کا میدا، آلو، چقندر وغیرہ۔ ان پر معدی

کا یہ اثر ہوتا ہی کہ شکری اجزا اور نشاستہ دار اجزا علیحدہ ہوجاتے ہیں۔ پھر شکری اجزا تو فوراً خون میں شامل ہوکر جذب ہوجاتے ہیں مگر نشاستہ دار اجزا پر معدی رس کا اثر نہیں ہوتا (بلکہ وہ منہ کے لعاب سے جو غذا کے ساتھ ملکر آتا ہی۔ معدے میں بھی کسی قدر ٹوٹتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ معدہ کی بڑھتی ہوئی تیزابیت لعاب کے اثر کو روکتی ہی) اب اِن نشاستہ دار اجزا کا ہضم آگے چل کر آنتوں میں ہوگا، کیوں کہ وہاں لبلبہ اور آنتوں کی رطوبتیں ان کو ہضم کرنے کے لیے موجود ہوں گی۔



(۵) معدی رس کی تیزابیت کا ایک نہایت اہم اور مفید اثر یہ ہوتا ہی کہ اُس سے معدہ کے اندر کے تمام جراثیم مرجاتے ہیں اور غذا پاک وصاف حالت میں آنتوں میں پہنچتی ہی۔

(۶) مزید برآں معدہ کے تیزاب کے اثر سے غذا کے اندر کے آہنی (لوہے دار) اجزا آزاد ہوکر قابلِ جذب بن جاتے ہیں یہ آہنی اجزا خون کے سُرخ دانوں کے لیے نہایت مفید ہوتے ہیں

(نوٹ) رقیق وسیال مواد (مثلاً پانی، شراب وغیرہ جو معدہ میں آکر تحلیل ہوجاتے ہیں) وہ یہاں خون کی رگوں میں راست جذب ہوکر جگر میں پہنچ جاتے ہیں۔



DISPLACEMENT OF THE WOMB.

رحم ٹل جانے کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات رحم اپنی جگہ سے ٹل کر نیچے فرج میں پھسلکر آجاتا ہے۔ بعض اوقات آگے کی جانب یعنی مثانے کی طرف جھک جاتا ہے اور بعض اوقات پیچھے کی جانب یعنی معاء مستقیم کی طرف چلا جاتا ہے۔ رحم ٹلنے کی یہ تینوں صورتیں مختلف اوقات میں ایک عورت کو لاحق ہوسکتی ہیں، اور اسے ان تینوں صورتوں کی ابتدائی اور انتہائی دونوں شکلوں سے سابقہ پیش آسکتا ہے۔ مثلاً رحم کے نیچے کی طرف ڈھلکنے کی ابتدائی صورت یہ ہوگی کہ وہ یوں ہی دو تین انچ اپنی جگہ سے سرک کر نیچے اندام نہانی میں آجائے اور انتہائی شکل یہ ہوگی کہ وہ اتنا زیادہ نیچے ڈھلک جائے کہ اندام نہانی سے باہر نکلنے لگے۔

اس طرح رحم کے آگے کی طرف مثانے کی جانب جھکنے کی ابتدائی شکل یہ ہوگی کہ وہ مثانے پر معمولی سا جھک جائے گا۔ اور انتہائی شکل یہ ہوگی کہ رحم دوہرا ہوکر مثانے کو اچھا خاصا دبالے اور رحم کے پیچھے کی جانب معاء مستقیم کی طرف جھکنے کی ابتدائی شکل یہ ہوگی کہ وہ معاء مستقیم کے اوپر معمولی سا جھک جائے۔ اور انتہائی شکل یہ ہوگی کہ وہ دوہرا ہوکر معاء مستقیم کو اچھا خاصا دبالے۔

رحم ٹل جانے کی اس ضروری تعریف کے بعد میں علیحدہ علیحدہ علی الترتیب اس کی ان تینوں صورتوں کے اسباب، علامات اور علاج و تدارک پر بحث کروں گا۔ اس ترتیب میں چوں کہ رحم کے نیچے ڈھلک آنے کا نمبر پہلے آتا ہے لہٰذا میں سب سے پہلے اسی سے بحث کروں گا۔

(۱) رحم کا نیچے کی طرف ڈھلک جانا - (FALLING OF THE WOMB)

اسباب:- اس کے متعدد اسباب ہوسکتے ہیں۔ عام جسمانی کمزوری جس کی وجہ سے وہ عضلات و رباط جو رحم کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں، ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اس طرح رحم نیچے کی جانب ڈھلکنے لگتا ہے۔ بعض اوقات مزمن ورم رحم کی وجہ سے رحم بوجھل ہوجاتا ہے، اور اس کے سبب سے رباط و عضلات ڈھیلے پڑ کر لٹک جاتے ہیں۔ بھاری بھاری فراکوں کا اثر بھی کمر پر پڑتا ہے اور وہ بھی رحم کے عضلات و رباط کو ڈھیلا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ ان سب کے علاوہ اگر وضع حمل کے موقع پر رحم یا اس کے عضلات کو صدمہ پہنچ جائے تو اس صورت میں رحم کے "سہارے" ٹوٹ جاتے ہیں اور رحم فرج کے اندر گرنے لگتا ہے۔ بیشتر حالات میں اسقاطِ حمل بھی رحم کے نیچے کی جانب ڈھلک جانے کا سبب ہوتا ہے۔ وضع حمل کے بعد اگر زچہ پلنگ سے جلد اٹھ جائے تو اس وجہ سے بھی رحم نیچے کی جانب کھسک جاتا ہے۔

جن عورتوں کو پاخانہ پیشاب دیر تک روکنے کی عادت ہوتی ہے وہ عام طور پر اس شکایت کا شکار رہتی ہیں۔ قبض کی حالت میں اجابت کے لیے زور لگانا یا سخت قسم کے مسہل لینے سے بھی یہ شکایت پیدا ہوجاتی ہے۔

علامات:- اس شکایت کی مریضہ اپنی اندام نہانی میں کچھ ایسا محسوس کرتی ہے جیسے کوئی چیز نیچے آرہی ہو اور ناف کے نیچے شکم میں اور کمر کے نچلے حصے سے لیکر رانوں تک ایک گونہ تکلیف اور لٹکتا ہوا وزن سا محسوس ہوتا ہے۔ ایسی مریضہ کو اجابت کے لیے زور لگاتے وقت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ مثانہ کھنچ کر اوپر کو آنے لگتا ہے جس کی بنا پر بار بار پیشاب کی خواہش ہوتی ہے۔ البتہ لیٹ جانے سے سکون ہوجاتا ہے۔

علاج:- باقاعدہ علاج تو طبیب ہی کے مشورے سے کیا جانا چاہیے۔ البتہ یہاں ہم کچھ معالجاتی مشورے پیش کر رہے ہیں۔ اگر باقاعدگی کے ساتھ ان ہی پر عمل کر لیا گیا تو انشاء اللہ دوائی علاج کی بہت کم ضرورت پیش آئے گی۔

رحم کو اوپر اٹھانے کے لیے پیسریز PESSARIES کے استعمال

سے گریز کیا جائے کہ ان کے استعمال سے اکثر حالات میں سوزش و التہاب ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں سرطان رحم کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

آپریشن سے بھی گریز کیا جائے۔ آپریشن میں یہ کرتے ہیں کہ رحم کو شکم کی اندرونی دیوار سے سی کر قائم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر بعد میں کسی وجہ سے اس کے ٹانکے ٹوٹ جاتے ہیں تو رحم کی حالت پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتی ہے۔ غلط لباس، غلط خوراک اور دیگر غلط عادات جن کا تذکرہ اس باب میں کیا گیا ہے جیسے بھاری وزن اٹھانے، دیر تک کھڑے رہنے، ہر قسم کے جلاب لینے اور پیشاب و پاخانے کے اوقات کو ٹال جانے اور قبض کی وجہ سے اجابت کے وقت زور لگانے وغیرہ سے اجتناب کیا جائے۔

مزمن قبض کا علاج دوا کے بجائے غذا، ورزش، روغن زیتون، روغن بادام یا اینما کے ذریعہ کیا جائے تو مناسب رہے گا۔

اگر رحم بہت زیادہ نیچے ڈھلکنے لگا ہو تو اس کا موثر تدارک اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ صبح و شام آدھ گھنٹے تک ایک ایسے تختے پر چت لیٹا کیجیے جس کا ایک سرا ۱۸ - انچ اونچے اسٹول یا کرسی وغیرہ پر رکھا ہوا ہو اور دوسرا سرا فرش پر ہو۔ آپ اس پر اس طرح چت لیٹیے کہ آپ کا سر اس سرے پر ہو جو فرش پر ٹکا ہوا ہو اور ٹانگیں اوپر والے سرے پر ہوں۔ اس طرح روزانہ ہفتہ دو ہفتہ لیٹنے سے رحم اپنی جگہ پر پہنچ کر نصب ہو جائے گا اور پھر نیچے نہیں آئے گا۔

ایام ماہواری کے دوران جسمانی آرام کرنے کا خاص طور پر یہ اہتمام کیا جائے کہ اس زمانے میں رحم دوسرے دنوں کے مقابلے میں زیادہ بھاری ہوتا ہے اور زیادہ نقل و حرکت سے اس کے نیچے ڈھلک آنے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ بعض حالات میں ایسی پیٹی باندھنا بہت مفید ہوتا ہے جو پیڑو کے اعضا کو سہلا دے کر اٹھا دے۔

حسب موقع مندرجہ بالا تدابیر کے ساتھ ساتھ ٹھنڈے پانی سے علاج کرنا بہترین نتائج کا حامل ہوتا ہے۔ اس سے رحم سے متعلق رباط و عضلات جو زیادہ کھنچ جانے کی وجہ سے ڈھیلے پڑ گئے ہیں سکڑ کر مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ٹھنڈے پانی سے دو طریق پر علاج کیا جاتا ہے۔ (۱) ٹھنڈے پانی کی گدی جسم کے نچلے تنے یعنی ناف سے لے کر کولھوں تک لپیٹنا۔ یا (۲) ٹھنڈا سٹز باتھ سونے وقت لینا۔

(۱) ٹھنڈے پانی کی گدی استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی دو ڈھائی گز لمبی ۸ - ۹ گرہ چوڑی ململ کی پٹی لیجیے۔ اسے خوب اچھی طرح ڈبو کر نچوڑ لیجیے اور ناف کے نیچے سے پیٹ اور کمر پر اس طرح لپیٹیے کہ پیڑو کولھوں تک اس کی دو تین تہیں لپٹ جائیں۔ اس کے اوپر ایک کافی چوڑی خشک کپڑے کی پٹی لپیٹ دی جائے۔ بعدہٗ سونے کے لیے لیٹ جائیے۔ اسے ساری رات اسی طرح بندھا رہنے دیجیے۔ الا یہ کہ وہ زیادہ گرم ہو جائے اور آپ بے چینی محسوس کرنے لگیں۔ صبح کے وقت جب پٹی کو کھولا جائے تو اس حصۂ جسم کو ٹھنڈے پانی سے اسپنج کر کے جلدی سے خشک کر دیا جائے۔

اگر اس میں زحمت معلوم ہو تو پھر خوب ٹھنڈے پانی کے ٹب میں اس طرح بیٹھ جائیے کہ ناف سے نچلا حصۂ جسم رانوں تک پانی کے اندر ڈوب جائے شروع میں صبح کے وقت ۲ منٹ بیٹھیے، پھر رفتہ رفتہ بڑھا کر اسے چھ منٹ تک لے جائیے۔ اسی کو ٹھنڈا سٹز باتھ کہتے ہیں۔ اس کے بعد جسم کو خشک کر کے اگر سردی کا موسم ہو تو پانچ دس منٹ تک کمبل اوڑھ کر جسم میں گرمی پیدا کر لیجیے۔

غذا میں سبز ترکاریوں کو زیادہ استعمال کیا جائے۔ محرک غذائیں ترک کر دی جائیں۔ محرک غذاؤں کی تعریف میں گوشت، انڈا، مچھلی، چائے اور قہوہ، گرم مسالے وغیرہ سب ہی آ جاتے ہیں۔

ترکاری شوربے دار نہ ہو۔ گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔ اگر بہت سخت قبض ہو تو ابتداً چھ سات روز تک نیم گرم پانی کا اینما لے لیا جائے اور غذا میں پھل اور سادی غذا استعمال کی جائے پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے۔ ان تدابیر سے رحم کا نیچے ڈھلک جانا انشاءاللہ ٹھیک ہو جائے گا۔

آئندہ قسط میں آگے اور پیچھے کی جانب رحم ٹل جانے اور سیلان الرحم کے علاج و تدارک پر بحث کی جائے گی اور کوشش کی جائے گی کہ مضمون کو سمیٹ کر اختتام تک پہنچا دیا جائے۔

آپ کا ہونہار لڑکا یقیناً ایک اچھا کھلاڑی بن سکتا ہے

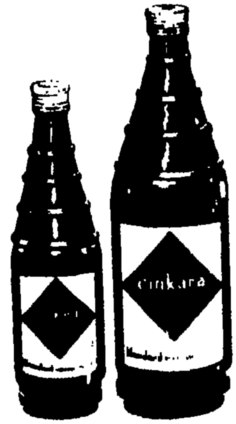
اُس کی صحت پر خاص توجہ دیجیے !

آپ اپنے ہونہار لڑکے کو جو کچھ بھی بنانا چاہیں، اس کی صحت کا خیال رکھنا بہرحال لازم ہے، کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا دار مدار ہوگا۔

پنپنے کی عمر میں جسم کو مناسب غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے، جن سے دماغی اور جسمانی قوتیں اچھی طرح پرورش پاسکتی ہیں۔

سنکارا ایسے ہی اجزا سے مرکب ایک خوش مزا، قوت بخش ٹانک ہے، جس میں تمام ضروری وٹامنز بھی شامل ہیں۔





سنکارا



سنکارا ہر عمر کے لوگوں کے لیے ہر موسم میں یکساں طور پر مفید اور صحت بخش ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی — کانپور — پٹنہ



گرما گرمی

نسیمہ قاسمی

ہر بام و در پہ دھوپ نمایاں ہے اِن دنوں
سایہ بھی آدمی سے گریزاں ہے اِن دنوں

لُو ہے، تپش ہے، شعلے ہیں، گرمی ہے، آگ ہے
ٹھنڈی ہوا تو خوابِ پریشاں ہے اِن دنوں

جسموں میں بڑھ رہی ہیں برابر حرارتیں
تشنہ لبی حیات کا عنواں ہے اِن دنوں

بارِ لباس کون اٹھائے، ہے کس کو تاب
دامن ہے اور نہ جیب و گریباں ہے اِن دنوں

جو ذرہ ہے وہ گرم مزاجی میں آفتاب
جو رہ گزر ہے مثلِ بیاباں ہے اِن دنوں

مہکا ہوا ہے خوب پسینے سے ہر لباس
بادِ سموم سلسلہ جنباں ہے اِن دنوں

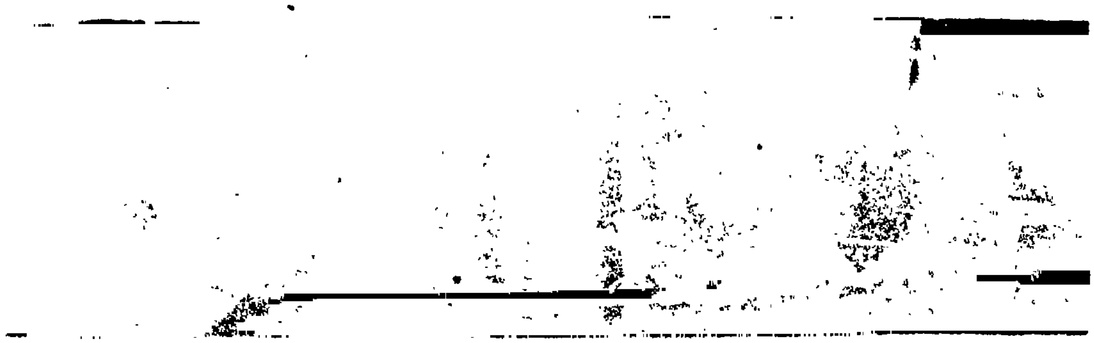
اِس شدتِ تپش میں ہے کھانے کا کسکو ہوش
پینا ہی شغلِ حضرتِ انساں ہے اِن دنوں

جلتی ہوئی زمیں ہے، سُلگتا ہوا فلک
دونوں کا جسم و جان پہ احساں ہے اِن دنوں

ابرِ کرم کی فکر میں غلطاں ہے ہر نفس
پہروں خیال موسمِ باراں ہے اِن دنوں

ارماں تڑپ رہے ہیں کہ مشروب ہو کوئی
دل کے سکون کا بس یہی ساماں ہے اِن دنوں

ہونٹوں پہ العطش کا ترانہ ہے بار بار
نظروں میں تشنگی سی غزلخواں ہے اِن دنوں



عام طور پر جو لوگ ورزش شروع کرتے ہیں وہ سب سے زیادہ اہمیت بازو اور سینے کی بالیدگی و نشوونما کو دیتے ہیں۔ ٹانگوں کے متعلق تو کچھ اُن کا تصور اس قسم کا ہوتا ہے کہ یہ تو ہمہ وقت کام میں آتی رہتی ہیں۔ ان کی مخصوص ورزش اگر نہ بھی کی جائے تو چنداں مضائقہ نہیں۔ ایک حد تک یہ بات صحیح ہے کہ دوسرے اعضا کے مقابلے میں ٹانگوں پر محنت زیادہ پڑتی ہے، لیکن مجرّد محنت اور جسمانی ورزش میں زمین آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ اگر زیادہ چلنے اور مجرّد محنت و مشقت ہی کو لے لیا جائے تو لوہار اور پوسٹ مین بہت زیادہ جسمانی محنت اور چلنے پھرنے کا کام کرتے ہیں۔ لیکن نہ لوہار کے دست و بازو اور نہ پوسٹ مین کی ٹانگیں کسی ورزشی آدمی کے دست و بازو اور ٹانگوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

تن درستی کے قیام اور درازیٔ عمر کے لیے مضبوط ٹانگوں کا ہونا نہایت ضروری ہے، اس لیے کہ مرتے دم تک آپ کو لیے پھرنا ان کی ذمہ داری ہے۔ اب اگر کوئی شخص ساٹھ ستر سال زندہ رہے اور اس کی ٹانگیں کمزور ہو جائیں تو اُسے بڑی مصیبت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ وہ محتاجوں کی سی زندگی گزارنے پر مجبور ہوگا۔ لہذا ٹانگوں کو مضبوط بنانا اور انھیں طاقتور رکھنا ہر شخص کے لیے نہایت ضروری ہے۔ تاکہ آخر وقت تک وہ چلتا پھرتا رہے۔ ٹانگوں کی دیکھ بھال رکھیں گے تو آپ زندگی کی کشمکش میں کامیاب رہیں گے ٹانگیں مضبوط و طاقتور ہوں گی تو ان کی وجہ سے آپ میں سکت و قوتِ برداشت بڑھ جائے گی، اور آپ زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھ کر سبقت لے جانے کے قابل ہوں گے۔

اس ضروری تمہید کے بعد میں یہاں چند ورزشیں پیش کرتا ہوں۔ جو آپ کی پنڈلیوں اور رانوں کو بہت جلد مضبوط و طاقت ور بنا دیں گی۔ امید ہے کہ قارئین ہمدرد صحت اپنی دوسری ورزشوں کے ساتھ ان چند ورزشوں کو بھی ملالیں گے۔

ورزش ۱۔ سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھوں سے دیوار کا یا کسی دوسری بھاری چیز سے سہارا لے لیجیے۔ بعدہٗ ایڑی اوپر اٹھایئے اور زمین پر رکھ دیجیے۔ اسے شروع میں بیس پچیس مرتبہ کیجیے۔ اور رفتہ رفتہ بڑھا کر دو سو تین سو مرتبہ تک لے جایئے۔ یہ اتنی سادہ ورزش ہے کہ اس کی تصویر دینے کی ضرورت نہیں۔

ورزش ۲۔ سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر ہوں بعدہ دائیں ٹانگ دائیں جانب پھیلایئے اس طرح کہ گھٹنہ خوب تنا ہوا اور سخت ہو جیسا کہ تصویر ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ کچھ سکنڈ توقف کیجیے اور پھر ٹانگ اس طرف واپس اپنی جگہ پر لے آیئے۔ اسے اتنی مرتبہ کیجیے کہ ٹانگ تھکنے لگے۔ اس کے بعد بائیں ٹانگ سے بھی بالکل اس طرح کیجیے۔ یہ خیال رہے کہ جو ٹانگ اپنی جگہ فرش پر رہے وہ بھی خوب تنی ہوئی اور سخت ہو تاکہ آپ ٹانگ پھیلاتے وقت دوسری طرف جھک نہ جائیں۔

ورزش ۳۔ سیدھے کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر ہوں۔ بعدہٗ دائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف موڑیے اور پاؤں کو اتنا اوپر لیجایئے کہ ایڑی کولھوں کو چھونے لگے۔ اور اگر نہ چھو سکے تو زیادہ سے زیادہ قریب پہنچ جایئے۔ یہ خیال رہے کہ موڑی ہوئی ٹانگ کا گھٹنہ سیدھے ٹانگ کے گھٹنے سے برابر رہے اس سے آگے نہ نکلا ہوا ہو۔ تصویر ۲ میں وہ گھٹنہ آگے بڑھا ہوا ہے۔ یہ صحیح نہیں ہے۔ آپ بالکل برابر رکھیے پھر ٹانگ کو واپس اپنی جگہ لے آیئے اور اتنی مرتبہ اس ورزش کو دہرایئے کہ ٹانگ تھکنے لگے۔ بائیں ٹانگ سے بھی اس طرح کیجیے۔

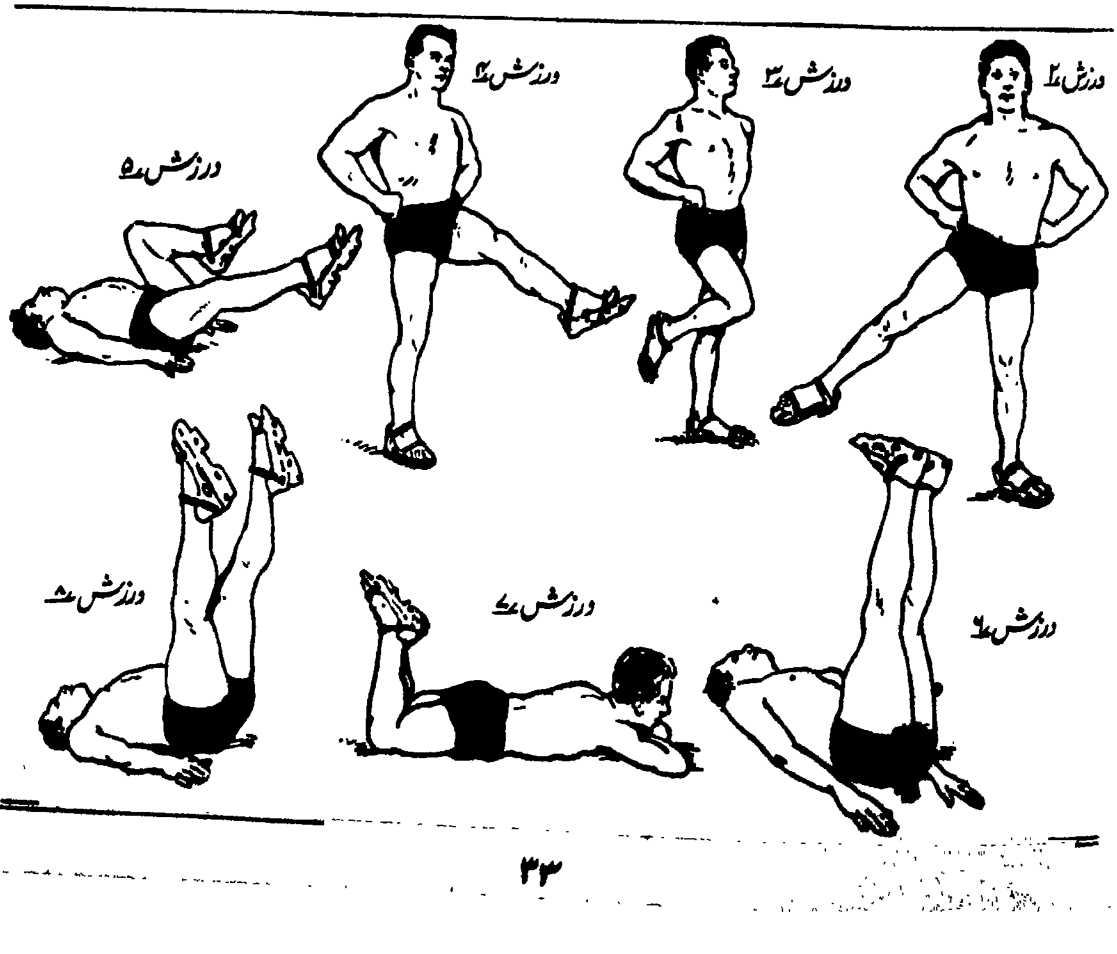
ورزش ۴۔ سیدھے کھڑے ہو جایئے، بالکل اسی طرح جس طرح ورزش ۲ و ۳ میں کھڑے ہوئے تھے۔ بعدہٗ بائیں ٹانگ کو آگے کی جانب اتنا اونچا اٹھایئے جتنا اٹھانا آپ کے لیے ممکن ہو۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ کے گھٹنے میں خم نہ آنے پائے۔ کچھ سکنڈ توقف کیجیے اور ٹانگ کو اور زیادہ اوپر لے جانے کی کوشش کیجیے۔ پھر واپس اپنی جگہ پر لے آیئے۔ اور اتنی مرتبہ کیجیے کہ تھک جایئے۔ پھر دائیں ٹانگ سے بھی اس طرح کیجیے۔ دیکھیے تصویر ۴۔

ورزش ۵۔ چت لیٹ جایئے۔ بالکل اس طرح جیسا کہ تصویر ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ دونوں ٹانگوں کے گھٹنے سینے سے لگایئے اس طرح کہ پاؤں کے پنجے نیچے کی جانب جھکے ہوئے ہوں۔ پھر دونوں ٹانگوں کو بالکل سیدھا کر لیجیے لیکن یہ خیال رہے کہ دونوں پاؤں زمین سے اٹھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد باری باری سے ایک ایک ٹانگ کا گھٹنہ سینے سے لگایئے اور واپس لے جاتے رہیے۔ ملاحظہ ہو تصویر ۵۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ فرش پر سے نہیں اٹھیں گے اتنی مرتبہ کیجیے کہ تھک جائیں۔

ورزش ۶۔ چت لیٹ جایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھ فرش پر رکھے ہوئے ہوں۔ بعدہٗ دونوں ٹانگیں اوپر کی جانب اتنی اٹھایئے کہ ۹۰ درجے کا زاویہ بنانے لگیں جیسا کہ تصویر ۶ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنے تنے ہوئے اور سخت ہوں۔ پھر دونوں ٹانگوں کو واپس زمین پر لے آیئے، اور اتنی مرتبہ دہرایئے کہ تھک جائیں۔

ورزش ۷۔ پٹ لیٹ جایئے جیسا کہ تصویر ۷ میں دکھایا ہے۔ پھر دونوں پاؤں اوپر کی طرف موڑیے کہ ان کی ایڑیاں کولھوں کو چھونے لگیں بعدہٗ دائیں ٹانگ واپس نیچے لٹا دیجیے پھر بائیں ٹانگ لٹا دیجیے۔ اس کے بعد دائیں اور بائیں ٹانگ باری باری اٹھایئے اور واپس لیجاتے رہیے۔ تا آنکہ تھک جائیں۔

ورزش ۸۔ چت لیٹ جایئے اس طرح کہ دونوں بازو دونوں پہلوؤں میں ہوں۔ بعدہ دونوں ٹانگوں کو اتنا اوپر اٹھایئے کہ تقریباً ۹۰ درجہ کا زاویہ بنانے لگیں، اس کے بعد دونوں ٹانگوں سے علیحدہ علیحدہ اتنا بڑا دائرہ بنایئے جتنا بڑا بنانا ممکن ہو۔ یہ دائرہ اتنے دیر تک بنایئے کہ تھک جائیں۔



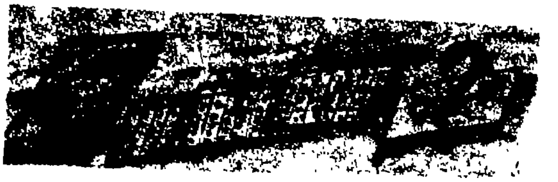

میری رائے
ایک مُعالج کی حیثیت سے
میرا مشاہدہ ہے کہ بچوں کی اکثر بیماریاں یا تو براہِ راست
ناکافی غذا کا نتیجہ ہوتی ہیں یا اس کے باعث
بڑھ جاتی ہیں یہ صورت کسی ایسے ٹانک کے باقاعدہ
استعمال سے رفع ہو سکتی ہے جو مناسب اجزاء سے
مُرکب ہو۔ اور جس سے جسم میں توانائی پیدا ہو کر قوتِ مدافعت بڑھے۔
اس لئے کے پیش نظر نونہال کا استعمال بچوں کے لئے نہ صرف مفید بلکہ لازمی
ہو جاتا ہے۔ نونہال گرائپ سیرپ کے بنانے میں بچوں کے مزاج اور انکی بہت
سی ضروریات کا لحاظ رکھا گیا ہے۔ یہ انہیں معدہ کی خرابیوں سے بچاتا ہے۔ اور
دوسری عام بیماریوں اور دانت نکلنے کے زمانہ کے خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔
نونہال بے بی ٹانک بچوں کی صحت کا بہترین محافظ ہے۔ اس میں تمام
ضروری حیاتین (وٹامین) شامل کر دیئے گئے ہیں جس سے یہ بچوں کے حق میں
بہترین ٹانک بن گیا ہے اس سے غذائی کمی کا ازالہ ہوتا ہے۔ بیماریوں کے
مقابلے کی قوت پیدا ہوتی ہے اور پورا جسمانی نظام سُدھر جاتا ہے۔
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
ہمدرد
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے مندرجہ ذیل امراض کے لیے
• قبض • بدہضمی اور اپھارا • دودھ ڈالنا
• دست و پیچش • دانت نکلنا • جگر
اور تلی کا بڑھنا • نیند میں چونکنا • منہ آنا اور
رال بہنا • چنونے اور کیڑے • پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے مندرجہ ذیل امراض کے لیے
• عام جسمانی کمزوری • سوکھا • ہڈیوں کا
نرم اور ٹیڑھا ہو جانا، یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج
جانا • مسوڑھوں کی سوجن • مرض کے بعد کی
کمزوری • کمزوری جلد • منہ آنا • نزلہ زکام
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی ـ کانپور ـ پٹنہ



جواب کیوں نہیں دیا جاتا؟

سوال:- ہمدرد صحت میں سوال و جواب کا کالم اسی لیے ہو کہ قارئین ہمدرد صحت "مدیر" ہمدرد صحت کو سوالات بھیجیں اور وہ ان کے جوابات رسالہ میں شائع کریں۔ لیکن میرا اپنا تجربہ یہ ہو کہ آپ نہ صرف یہ کہ سوال و جواب شائع نہیں کرتے بلکہ سائل کو جواب تک نہیں دیتے اور اس کا سوال شائع نہ کرنے کا سبب بھی نہیں بتلاتے۔ اور اگر کبھی کسی سوال کا جواب شائع بھی کیا تو تین چار ماہ بعد۔ آخر آپ نے یہ روش کیوں اختیار کر رکھی ہو؟-

(محمد دین۔ راولپنڈی)



جواب:- ہمدرد صحت میں ان ہی سوالات کے جوابات دیے جاتے ہیں جو عمومی نوعیت کے ہوتے ہیں اور جن سے ہر شخص فائدہ اٹھا سکتا ہو۔ چناں چہ جو حضرات اپنے مخصوص امراض کے متعلق مشورہ کرنا چاہتے ہیں انھیں چاہیے کہ وہ اپنے معالج یا مطلب ہمدرد سے رجوع کریں۔ وہاں سے انھیں مناسب حال مشورہ مل جائے گا۔ ہمارے پاس جو سوالات پہنچتے ہیں ان میں سے نوّے فی صد مخصوص اور انفرادی حیثیت کے ہوتے ہیں۔ ظاہر ہو کہ ان کے جوابات ہمارے ذمّہ نہیں ہیں۔ اور جو سوالات صحیح اور معیار کے مطابق ہوتے ہیں ان کا جواب بھی دو تین ماہ سے پہلے رسالہ میں شائع نہیں ہو سکتا ہو۔ جو کچھ آج سولہ اپریل کو لکھا جا رہا ہو وہ جولائی سے پہلے کسی طرح بھی اشاعت پذیر نہیں ہو سکے گا۔

امید ہو کہ ہماری اس توجّہ کے بعد سوال و جواب سے متعلق بہت سے حضرات کی شکایات رفع ہو جائے گی اور آئندہ عام دلچسپی کے سوالات ہی اشاعت کے لیے بھیجا کریں گے۔

وٹامن ای (E)

سوال:- اگر یہ ممکن ہو کہ جون یا جولائی کے ہمدرد صحت میں آپ وٹامن ای کی غذائی افادیت پر کچھ روشنی ڈال سکیں تو عین نوازش ہوگی۔ وہ غذائیں بھی بتائیں جن میں یہ وٹامن قابل لحاظ مقدار میں پایا جاتا ہو۔

(عزیزالدین منٹگمری)



جواب:- اگر ہماری غذا میں وٹامن ای نہ موجود ہو تو ہماری تناسلی اہلیت POWER OF REPRODUCTION. سخت متاثر ہو جائے گی اور یہ بھی ممکن ہو کہ ہم سرے سے اولاد ہی پیدا کرنے کے قابل نہ رہیں اور اگر استقرار حمل ہو بھی جائے تو اس نطفہ میں اتنی جان نہیں ہوتی کہ وہ نشو و نما کو قبول کرے۔ اوّل تو ایک آدھ ہفتہ ہی میں وہ ختم ہو جاتا ہو اور رحم اسے جذب کر لیتا ہو لیکن اگر وہ ابتدا میں ختم نہیں ہوتا تو آگے چل کر بچّہ مردہ پیدا ہوتا ہو۔ یا پیدا ہوتے ہی مر جاتا ہو۔ مختصر یہ کہ جن لوگوں کی غذا میں یہ وٹامن ای کم ہو جاتا ہو یا انھیں بالکل میسر ہی نہیں آتا ان کے اندر کرم منویہ کی پیدائش بند ہو جاتی ہو۔ اور وہ اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

وٹامن ای کے سلسلے میں جدید ترین تحقیق یہ بھی ہو کہ اس کی کمی سے ہماری خون کی نالیوں کی ساخت بھی بہت جلد خراب ہوتی ہو اور شریانوں کی تہہ میں روغنی اجزا جمع ہو کر انھیں تنگ اور چھوٹا کر دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان میں خون کا دوران رک جاتا ہو۔ چناں چہ ایسے لوگوں کو جن کی شریانوں میں صلابت پیدا ہو جاتی ہو اور اس کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہو وٹامن ای بہترین علاج ثابت ہوا ہو۔ اس کے استعمال سے نہ صرف شریانیں اور عروق شعریہ یا باریک

باریک شریانیں) کھل جاتی ہیں بلکہ وریدیں بھی چوڑی ہوجاتی ہیں۔ اس سے شریانوں میں خون کے انجماد کا خطرہ بھی باقی نہیں رہتا اور فالج کے اثرات سے بھی ایسا شخص محفوظ رہتا ہے۔

خلاصۂ کلام یہ ہے کہ چالیس سال کے بعد وٹامن ای کا استعمال بڑھاپے کے اثرات کو مؤخر اور دور کرنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔

وٹامن ای سبز پتے دار ترکاریوں، سالم گیہوں کے ایسے آٹے ہیں جسے پن چکی یا ہاتھ کی چکی میں پیسا گیا ہو اور بجلی کی تیز رفتار چکی میں پیس کر مغز گندم کو جلا نہ دیا گیا ہو جبنی اور گیہوں کے دلیے، انڈے کی زردی، جگر اور لال گوشت میں پایا جاتا ہے۔

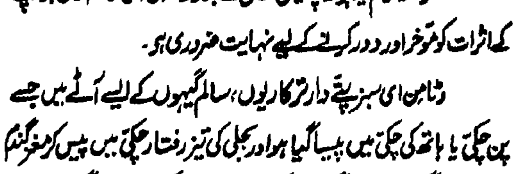
کشکی

سوال:- میں ممنون ہوں گا اگر آپ اپنے مؤقر جریدہ ہمدرد صحت میں "کشکی" کے متعلق حسب ذیل امور پر روشنی ڈالیں گے۔

(۱) کشکی بوٹی کے افعال و شناخت کیا ہے؟

(۲) یونانی اطبا اسے مفرداً کن کن امراض میں استعمال کرتے ہیں؟

(۳) کیا ہمدرد لیبارٹری میں اس پر ریسرچ کی گئی ہے؟



جواب:- کشکی سفید بھی ہوتی ہے اور سیاہ بھی۔ اس کی گرہ دار باریک لکڑیاں ہوتی ہیں، جن کے اوپر جھریاں اور باریک باریک ریشے ہوتے ہیں۔ ان دونوں قسموں کا مزہ نہایت تلخ ہوتا ہے۔

افعال:- یہ مقوی معدہ، کاسر ریاح اور ملین ہوتی ہے۔ زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو اسہال لاتی ہے۔ کرم شکم کو ہلاک کرکے خارج کرتی اور بخاروں کو رفع کرتی ہے۔ استسقا اور پرانے بخاروں میں جب کہ جگر کے مبتلائے مرض ہو جانے کے باعث ہاتھ پیروں پر ورم آجاتا ہے اس کا سفوف بنا کر کھلاتے ہیں۔ نیز صفراوی بخاروں میں پوست نیم کے ہمراہ اس کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں۔

ہمدرد لیبارٹری میں اب تک اس پر باقاعدہ ریسرچ نہیں کی گئی ہے۔

نکسیر

سوال:- نکسیر پھوٹنے کا کیا سبب ہے۔ ذرا اس پر اختصار کے ساتھ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں روشنی ڈالیے۔ نیز یہ بھی بتلائیے کہ اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے۔

(قمرالاسلام۔ سید و شریف)



جواب:- ناک سے خون آنے یا نکسیر پھوٹنے کے متعدد اسباب ہوسکتے ہیں۔ اگر ناک پر سخت ضرب آجائے تو اس سے ناک کی جھلی میں جو باریک باریک خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوتا ہے وہ پھٹ جاتا ہے اور ان میں سے خون کا رساؤ ہونے لگتا ہے۔ نزلہ بگڑ جانے کی وجہ سے جو پیپ آمیز بلغم ناک کی ہڈیوں کے خلاؤں SINUSES سے آتا رہتا ہے اس سے نتھنوں میں خراش پڑ جاتی ہے اور اس میں سے خون آنے لگتا ہے۔ کبھی خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے بھی نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور بار بار پھوٹتی رہتی ہے۔ بعض اوقات ٹائیفائڈ یا انفلوئنزا بخار کے حملے کی ابتدا اس سے ہوتی ہے کہ نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ شاذ ایسا بھی ہوتا ہے کہ آتشک، تپ دق یا سرطان کی وجہ سے نکسیر پھوٹ جائے۔

اگر کسی کی نکسیر بار بار پھوٹتی ہو اور ناک کے ذریعہ اچھا خاصا خون نکل جاتا ہو تو اس صورت میں مناسب یہی ہے کہ باقاعدہ کسی ہوشیار معالج کو دکھا کر مشورہ کیا جائے تاکہ وہ اس کا صحیح سبب معلوم کرکے علاج کرے۔ ویسے ابتدائی طبی امداد کے طور پر ہم چند مفید مشورے اس سلسلے میں دے رہے ہیں تاکہ جب تک باقاعدہ طبی امداد میسر آئے ان پر عمل کرکے ناک سے خون آنے کو روکنے کی کوشش کی جائے۔ صاف روئی کا پھویہ اس نتھنے میں لگا دیا جائے جس میں سے کہ خون آرہا ہو اور نتھنے کے باہر اوپر کے ہونٹ پر انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے کوئی پانچ دس منٹ تک دباؤ دیا جائے۔ اکثر اس طرح کے مسلسل دباؤ سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ برف کے ٹھنڈے پانی سے ناک نتھنوں کو دھونے اور اسے سر پر ڈالنے سے بھی خون بند ہو جاتا ہے۔ اگر اس سے بھی بند نہ ہو تو اڈرے نالین کے سولیوشن میں روئی کا پھویہ ڈبو کر متاثر نتھنے میں رکھنے سے خون بہت جلد بند ہو جاتا ہے۔ اس لیے کہ اڈرے نالین کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ خون کی نالیوں کو سکیڑ کر بند کر دیتی ہے۔

دانت اور غذا

سوال: میں دانتوں کی بڑی صفائی رکھتا ہوں۔ مسواک بھی عرصہ تک کرتا رہا ہوں۔ منجن بھی استعمال کیے ہیں اور اب تو ٹوتھ پیسٹ اور برش سے دانت صاف کرتا ہوں۔ مگر معلوم نہیں کیا سبب ہے کہ میرے دانت اس تمام احتیاط اور صفائی کے باوجود بھی مضبوط نہیں ہیں اور اب تو کچھ دانت پائیریا سے بھی متاثر معلوم ہوتے ہیں کیا یہ ممکن ہے کہ آپ اپنی وسیع معلومات سے قارئین ہمدرد کو بھی استفادہ کا موقع دیں اور دانتوں کے رکھ رکھاؤ پر اگر کوئی بڑا مضمون لکھنے کا وقت نہ ہو تو سوال و جواب کے کالموں ہی میں روشنی ڈالیں۔

(دستگیر شریف۔ قائدآباد مغربی پاکستان)



جواب: اصل میں یہ ایک بڑی غلط فہمی ہے کہ لوگ دانتوں کی جملہ شکایات کا علاج منجنوں، ٹوتھ پیسٹوں اور مسواک کے استعمال کو سمجھتے ہیں۔ بلاشبہ دانتوں کی صفائی نہایت ضروری چیز ہے اور ہر مرتبہ کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کرنی چاہیے۔ لیکن اپنی جگہ یہ بھی حقیقت ہے کہ مضبوط دانتوں کی بنیاد ماں کے پیٹ میں رکھی جاتی ہے اور اس کے بعد بچے کی صحیح غذا کو مضبوط دانتوں اور تندرست مسوڑھوں کی بناوٹ میں بہت بڑا دخل ہے۔ اگر کسی بچے کی ماں کی غذا دورانِ حمل میں ناقص رہی ہو اور رضاعت کے زمانے میں بھی اس نے بہتر غذا کا اہتمام نہ کیا ہو تو ایسی ماں کے بچے کے دانت اپنی بنیاد میں کمزور ہوں گے اور آگے چل کر بھی کمزور ہی رہیں گے، خواہ وہ اپنی جگہ دانتوں کو صاف رکھنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرے۔ اس سے یہ مطلب نہیں لینا چاہیے کہ ایسا شخص دانتوں کی صفائی کو اہمیت دے یا نہ دے بالکل برابر ہے۔ اگر اس نے دانتوں کی صفائی سے غفلت برتی تب تو جوانی ہی میں اس کے دانت جواب دے جائیں گے اور وہ جوانی میں بڑھاپے کا مزہ چکھ لے گا۔ ورنہ ظاہری دیکھ بھال سے اس کے دانت خاصی عمر تک اس کا ساتھ دے جائیں گے۔ خواہ وہ اتنی اچھی سروس نہ دے سکیں جتنے اچھے کہ وہ دانت دیتے جن کی بنیاد مضبوط رکھی گئی ہے۔ اسے یوں سمجھیے کہ جیسے ایک عمارت جس کی بنیاد زیادہ مضبوط رکھی گئی ہو دیکھ بھال کے بغیر ہی چھوڑ دی جائے تو دس بارہ سال میں ڈھے جائے گی۔ لیکن اگر ہر سال اس کی مرمت و صفائی کی جاتی رہے، اس کی بنیادوں میں سہارے لگائے جاتے رہیں تو وہ پچاس ساٹھ سال تک چل سکتی ہے۔

جب یہ حقیقت ہے تو ہمیں ایک حاملہ عورت کی غذا کو بڑی اہمیت دینی چاہیے اور خود اس کو بھی اپنی غذا کے معاملہ میں سہل انگاری سے کام نہ لینا چاہیے۔ اسے روزانہ تین پاؤ یا ایک سیر دودھ پینا چاہیے۔ صبح و شام دونوں وقت سبز پتے دار ترکاریاں کچی بھی اور پکا کر بھی ضرور کھانی چاہییں۔ ٹماٹر، گاجر کا شمار بھی سبزیوں ہی میں آتا ہے۔ اگرچہ وہ رنگ کے اعتبار سے سبز نہیں ہوتیں۔ گوشت بھی کھایا جاسکتا ہے لیکن زیادہ اہمیت سبزیوں کی ہے۔ مکھن، ٹماٹر، موسمی، سنگترہ، مالٹا یا گاجر کا روزانہ ایک گلاس تازہ رس ہفتہ میں ایک یا دو بار جگر (کلیجی) بھی ضرور کھائی جائے۔ اسے سیخ پر بھون کر کھانا یا اس کا رس نکال کر پینا زیادہ مناسب ہوگا۔ جب تک بچہ ماں کے پیٹ میں رہتا ہے، ماں کے لیے یہ غذا نہایت ضروری ہے بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی جب تک وہ دودھ پلاتی ہے یہی غذا اسے کھانی چاہیے۔ لیکن بچے کی پیدائش کے بعد چھوٹے بچے کی غذا بھی مضبوط دانتوں کی بنیاد رکھنے کے لیے نہایت درجہ اہمیت رکھتی ہے۔

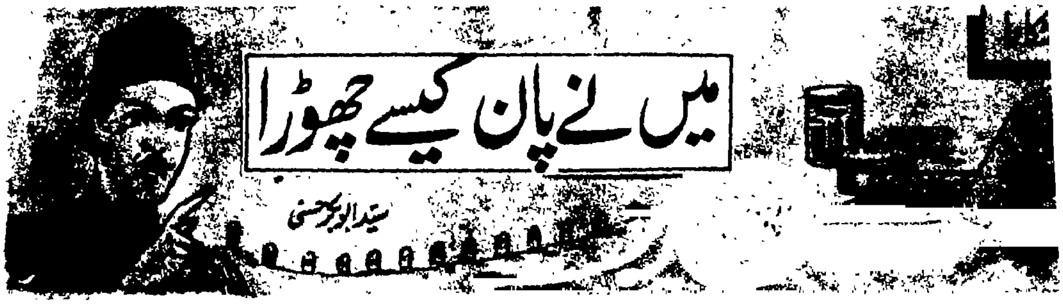
چناں چہ ہمیں حسب ذیل چیزیں شامل کر لینا چاہیے۔

(۱) ماں کے یا اوپری دودھ کے ساتھ دو تین ماہ کے بعد ہی بچے کو میٹھے سنگترہ کی ایک دو پھانک روز کھلانی چاہئیے اور رفتہ رفتہ ایک سنگترہ تک روزانہ دینا چاہیے۔

(۲) بچہ جب چھ ماہ کا ہو جائے تو ایک انڈے کی زردی روزانہ چٹا دیں اور روزانہ ٹماٹر، گاجر یا سنگترے و مالٹے کا رس پانچ دس تولہ تک پلانا چاہیے اور تین مہینے کی عمر سے ہی مچھلی کا تیل (کوڈلیور آئل) کا ایک چھوٹا چمچہ پلانا چاہیے اور آہستہ آہستہ بڑھا کر چار چمچوں تک بڑھا دینا چاہیے۔ مچھلی کا تیل تین چار سال تک ضرور پلانا چاہیے۔

جاڑے کے موسم میں اہتمام کے ساتھ ایک آدھ گھنٹے تک دھوپ میں بھی بٹھانا چاہیے۔

ماں اگر اہتمام اور ہوشیاری سے اپنے بچے کو ان غذاؤں پر ڈالے گی تو وہ مچھلی کا تیل تک پی کر خوش ہوگا اور اس کا ذوق اس کے اندر پیدا ہو جائے۔ اس غذا کے ساتھ چاکلیٹ اور ٹافی بھی وہ کھالے گا تو کوئی نقصان نہ ہوگا۔



میں نے پان کیسے چھوڑا

سید ابوکر حسنی

جس طرح سگریٹ، حقہ، افیون، چانڈو، چرس، بھنگ وغیرہ کے لوگ عادی ہوتے ہیں اور ان کا چھوڑنا مشکل ہوتا ہی اسی طرح پان اور تمباکو بھی ہی لیکن اللہ کی کریمی اور مہربانی سے یہ عادت جس طرح میں نے چھوڑی ہی وہ آپ بیتی عرض کرتا ہوں۔

میں عرصہ سے پان اور تمباکو کا عادی تھا۔ بہت استعمال کرتا تھا ڈبیہ اور بٹوا ہر وقت رکھتا تھا بغیر ڈبیہ بٹوے کے گھر سے باہر نہیں جاتا تھا اگر شہر میں پان کی کمی ہو جاتی تھی تو بھسوڑا یا پالک کے پتے استعمال کرتا تھا۔ غرض میں بہت عادی تھا۔ پان کی وجہ سے یا اور کسی وجہ سے میرے منہ میں چھالے بہت ہوتے تھے جس کی وجہ سے مرچ بالکل ترک کردی تھی جب اس شکایت نے بہت پریشان کیا تو ڈاکٹروں اور حکیموں سے مشورہ لیا، علاج کیا، لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا اتفاق سے میں لکھنؤ گیا وہاں میں نے ڈاکٹر عبدالعلی صاحب کو جو میرے عزیز بھی ہیں اور میرے بے تکلف دوست بھی دکھایا، انکو معلوم تھا کہ میں پان تمباکو زیادہ کھاتا ہوں، انھوں نے فرمایا کہ پان چھوڑ دو۔ میں نے کہا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہی۔ اگر تم مجبور کرتے ہو تو رفتہ رفتہ چھوڑ دوں گا۔ کہنے لگے کسی چیز کا عادی ہونا غلامی ہی، میں کہتا ہوں کہ اسی وقت سے چھوڑ دو استقلال اور ہمت سے کام لو، عادت کی غلامی کی بات میرے کرم فرما بزرگ مرحوم مولوی وحیدالدین صاحب سلیم نے ایک خاص موقع پر فرمائی تھی وہ واقعہ یاد آیا۔ دوسرے میرے علم میں ایسے ایک صاحب تھے جو چانڈو کے عادی تھے اور بری طرح پیتے تھے جس کی وجہ سے صحت بالکل خراب ہو گئی تھی۔ نوجوان تھے ایک مرتبہ کسی ان کے دوست نے کسی بات پر کہہ دیا "جا بھنگڑی ! ایک چانٹہ ماروں گا" یہ بات ان کو بہت بری لگی اور انھوں نے اسی وقت قسم کھائی کہ اب نشہ نہیں کروں گا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ رفتہ رفتہ چھوڑیں لیکن انھوں نے فرمایا کہ جان چلی جائے اب میں ہاتھ نہیں لگاؤں گا۔

اس کے بعد وہ سخت بیمار ہوئے اور بہت تکلیف ہوئی، لیکن وہ اپنے استقلال پر قائم رہے۔ کچھ روز بعد وہ تن درست ہو گئے صحت بھی ٹھیک ہو گئی۔ اس واقعہ کی یاد سے میری ہمت میں استقلال ہوا اور میں نے اسی وقت سے پان چھوڑ دیا اگرچہ کچھ روز تک میں کچھ پریشان رہا۔ چائے کے استعمال نے وہ تکلیف بھی بھلا دی۔ اس واقعہ کو بارہ سال ہو گئے ہیں، میں نہیں جانتا کہ پان تمباکو، چھالیہ، کتھا اور چونے کا کیا مزا ہی۔ میرا خیال ہی کہ اگر آدمی دل میں ٹھان لے تو کوئی چیز یا عادت ایسی نہیں ہی کہ نہ چھوڑی جائے۔ آدمی فرض ہمت کرے اور سمجھے کہ خواہ ہماری جان چلی جائے یہ نہیں کریں گے۔ تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کو استقلال اور ہمت دے گا۔ ہمت اور ارادہ کیجیے انشاء اللہ آپ کامیاب ہوں گے



مجھے اپنے بچپن کے بہت سے بچّے اکثر یاد آتے رہتے ہیں جن کے ساتھ میں کھیلتی تھی۔

یا اللہ — وہ کتنے غلیظ تھے! لڑکے بھی، لڑکیاں بھی۔ موسم ہو یا نہ ہو، ہمیشہ آنکھیں دُکھتی رہتیں، ناک بہتی رہتی اور ہاتھ پھٹے پھٹے بد رونق۔ ناخون بڑھے ہوئے، کم بخت دن بھر "مہوے" کے پیڑوں کے نیچے جٹے رہتے یا پھر شریفوں کے چرانے کی فکر میں۔ دوپہر بھر ماں باپ کے سوتے رہنے کی دعائیں۔

نہ گرم موسم کا غم تھا، نہ شام کے اندھیرے سے ڈر لگتا تھا۔ عجیب بچپن تھا! —

ہاں تو انھیں بچّوں میں زرینہ نام کی ایک لڑکی تھی جسے میں طوالت کے خوف سے صرف زینہ ہی کہتی۔ دوسرے بچّوں نے اس کا نام "لیلیٰ کی انگلی مجنوں کی پسلی" رکھا ہوا تھا۔ عجیب بدشکل سی لڑکی تھی۔ بس آنکھیں ہی آنکھیں چہرے پر دکھائی دیتیں۔ اُسے اپنے بالوں ہی پر ناز تھا۔ بہت لمبے اور گھونگر والے تھے۔

ایک دن ہم سب نے گھروندہ بنایا۔ ریت، اینٹیں، پانی۔ نیم کی ٹہنیاں غرض بہت کچھ کباڑہ جمع کرلیا، تو زینہ صاحبہ اکڑ گئیں کہ دُلھن بننے کی باری مجھے بھی دو اکبر صاحب چمار کی طرح بگڑ گئے۔ واہ یہ "چرخ" دُلھن بنے گی! بس ہمارا ریتا واپس کردو۔ میں تو دادی اماں کی پودینہ والی ناند سے چراکر لایا تھا۔ اس لیے تھوڑی کہ اِس چماری کو بیچ میں بٹھاکر دُلھن کا درجہ دیں! — ہمیشہ "شما" بنتی ہو وہی اب بھی بنے۔ اس کے گورے رنگ پر لال دوپٹہ اچھا بھی لگتا ہو۔

شما کِھل پڑیں۔ جیسے جنت مل گئی۔ زینہ جل گئی جیسے واجد علی شاہ کا تخت نصیب نہ ہو سکا۔

خیر بڑی مشکلوں سے منا منوکر اکبر کو راضی کیا کہ بھئی تمھاری یہ تو بہت بُری بات ہو۔ آخر کبھی کالی لڑکیوں کا بھی تو بیاہ ہوتا ہی ہو! یاد کرو، بڑے بھیّا کی دُلھن جب پالکی سے اتاری گئیں تھیں تو کیسی اُپلاسی بھدّی تھیں کالی جیسے بھاڑ سے نکلا ہوا چوہا۔ چھوٹی چُندی چُندی آنکھیں۔ نیولے کے سے ہونٹ کتنی بُری تھیں؟ اور پہلوان کی طرح۔ بڑے بھیّا پٹاخ سے پیڑھیوں پر جا گرے سنبھالا ہی نہ گیا... یہ زینہ بے چاری کم از کم دُبلی تو ہو۔

بڑی مشکلوں سے اکبر راضی ہوئے اور ہم قاضی بنے "کیوں میاں اکبر تمھیں قبول۔ گل خیرو کے پھول۔ سوالاکھ مہر۔ کہو قبول "

ذرا سی دیر میں پھر لڑائی ہوگئی۔ پھر شما کو دُلھن بنانا پڑا۔ گھروندے کی سجاوٹ ہی وہ تھی۔

اِس طرح بچپن پریوں کے پَر لگاکر پرواز کر گیا۔ وہ سوندھی سوندھی گیلی مٹی کا کھیل ختم، پیسہ ہضم۔ اینٹوں کے چھوٹے بڑے ٹکڑے وہیں گلیوں میں رُل گئے۔ ریت بارشوں میں بہ بہ کر نالیوں میں چلا گیا۔

خدا جانے دادی اماں کو بچپن ہی میں سارے بچے جوان دکھائی دینے لگے اور انھوں نے رُعب سے للکارا۔ خبردار جواب کسی نے ڈیوڑھی سے قدم نکالا۔ دم نکال دوں گی۔ کمبختوں کی قسمت کی نیند اڑ گئی۔ اب یہ عمر باہر نکلنے کی رہ گئی؟ غضب خدا کا۔ کہیں ٹھکانہ ہو! ہر دم کھیل کے پیچھے دیوانگی۔ بس لگا دو قفل۔ چار بجے کھلے گا جب سب اٹھیں گے ننھے ننھے دل دھک دھک کرنے لگے۔ پہلا دن اس نئی قید میں بڑی مصیبت سے گزرا۔ میں پھر بھی کچھ بہتر رہی۔ چپکے سے زینہ پر چڑھ کے برآمدے میں جھانکنے لگی۔ کھڑکی کے عین نیچے ایک پھونس کا چھپّر تھا جس میں ایک چماری رہتی تھی! اور بقول شاعر "جوانی کی راتیں مرادوں کے دن" ایک حبشی سے بدتر چمار کا لڑکا بھی وہیں بیٹھا تھا۔ کیا باتیں ہو رہی تھیں

یہ تو سمجھ میں نہیں آئیں۔ البتہ دونوں ساتھ ساتھ لگے بیٹھے تھے۔ چماری گاڑھا گاڑھا تیل بوتل سے اُس کے سر پہ الٹ رہی تھی اور خوب "چپی" کر رہی تھی۔ گھٹنوں کے بعد پھر کمر پہ "گھسے" لگانے شروع کیے۔ میں غور سے اس کے ہاتھ چلانے کے طریقے دیکھتی رہی اور سوچا۔ کل زینہ کی کمر اسی طرح ملوں گی تاکہ بے چاری کی طاقت بحال ہو۔

بہت سے دن بیت گئے۔ گھریلو ماحول میں "اٹھتے جوتا بیٹھتے لات" والی کہاوت پوری ہوتی رہی اور ماحول بدلتے رہے۔

نکٹے چپٹے کالے کلوٹے بچے بڑے ہو ہو کر پردیس نکل گئے اور لڑکیاں شیرنیاں بن بن کر دوسرے کے متھے جا لگیں۔

ایک دن میں چند ملنے والیوں کے ساتھ "سہارا گھر" دیکھنے چلی گئی جہاں بے آسرا خواتین رکھی جاتی تھیں۔ میں رومال خریدنے کے شوق میں پاگل ہو رہی تھی مجھے نرگس نے بتایا تھا کہ "سہارا گھر" کی لڑکیاں بہترین پھول کے رومال بناتی ہیں اور بہت سستے دیتی ہیں۔

کمروں میں چکر کاٹتے کاٹتے اچانک ایک کمرے میں زینہ نظر پڑ گئی۔ میں نے چیخ ماری۔

"اوہ زینہ ــــ تم ــــ تم یہاں کیسے؟"

"قسمت لے آئی۔"

"قسمت کی ایسی تیسی۔ مجھے بتاؤ کیوں ہو اس جگہ؟"

"یہ پھر بتاؤں گی ــــ چلو تمھیں پہلے اپنے ہاتھ کے رومال دکھاؤں گی نا تم۔"

مجھے محسوس ہونے لگا جیسے کسی نے کوئیں میں گرا دیا۔ میرا دل و دماغ ذہنی زلزلوں میں ہچکولے کھانے لگا۔

میں نے سارے رومال اٹھا کر کوٹ کی دونوں جیبوں میں ٹھونس لیے اور بغیر دیکھے کئی نوٹ چپکے سے زینہ کے ہاتھ میں دے دیے۔

پھر ہاتھ پکڑے پکڑے علیحدہ لان میں لے گئی۔ خدا کے لیے کہو زینہ اس حال کو کیسے پہنچ گئیں۔ تمھاری تو شادی معقول جگہ ہوئی تھی

کیا نام تھا... کیا... امجد..... ہوں....!

زینہ نے چڑیوں کی سی نرم آواز میں کہنا شروع کیا۔ ابا جان مر گئے۔ امجد کسی لڑکی کے چکر میں پڑ کر تباہ ہو گیا۔ اس کے کہنے سے مجھے گھر سے بھی نکال باہر کیا۔ امی کے پاس پہنچی۔ دونوں بھائیوں سے حال کہا۔ روئی دھوئی، ہزار خرابیوں کے بعد انھوں نے ٹھیرایا ورنہ یہی کہتے رہے کہ الٹے پاؤں واپس جاؤ۔ میں نے کہا اگر مجھے رکھا جاتا تو میں تمھارے پاس کیوں آتی؟

بہرحال زندگی گزرنے لگی۔ بھائیوں نے جوتوں پہ پالش کا آرام محسوس کیا۔ اور ماں نے جھوٹے برتنوں کا کام سپرد کر دیا۔

وہ مجھے نوکر بناتے چلے گئے۔ میں بدنصیب اُسے اپنا گھر سمجھتی چلی گئی۔ بھاوجیں آگئیں۔ انھوں نے رہی سہی کسر پوری کر دی۔ سر دبوانا۔ پاؤں دبوانا پانی گرم کرانا شروع کر دیا ــــ میں بدشکل تھی لیکن جوان تو تھی میرا دل بھی کچھ مطالبہ رکھتا تھا۔



دن بھر کے شدید کاموں سے تھک چکی تھی صبح عید تھی۔ بھاوجوں کے لیے مہندی پیسنی بھی میرا فرض تھا صبح کے لیے کوفتے بھونے کہ سوئیوں سے سب کا دل بیزار ہو چکا۔ مٹر قیمہ بھون کر الگ رکھا۔ پھر برتن دھو کر دودھ گرم کیا۔ سب کچھ رکھ ڈھک کر سل بٹہ دھویا۔ مہندی پیسی دونوں بھاوجوں کے لگائی پھر اپنے لگائی۔ اور اپنے کمرے میں لیٹ کر ذرا کمر سیدھی کرنے لگی۔

بڑی بھابی نے آواز دی۔ ذرا میرے بائیں ہاتھ کی مہندی غلط ہو گئی آکر ٹھیک کر جاؤ۔ میں نے کہا کہ اب تو میں اٹھ نہیں سکتی، چاروں ہاتھ پاؤں میں مہندی لگائے بیٹھی ہوں۔"

وہ بولیں اُوہو کس برتے پر! کیا قاضی گلہ کرتا! تمھیں بھی سولہ سنگھار کی سوجھی؟ بالکل تم تو سوکنوں والا مقابلہ کرنے لگی ہو۔ صبح میرا چمیلی کا تیل سر میں انڈیل لیا۔ پرسوں میرا شبنم کا ڈوپٹہ اوڑھ کر ٹھگیا کر دیا اب اس گھر میں یا تو تم رہو گی یا ہم ــــ ہمارے میاں تو کماتے کماتے تھک گئے تم خوب رہیں۔ ذرا غم نہیں۔ اے ایسی ہی اُول جلول تھیں

جبھی تو میاں نے بھی دھکے دیدیے ایک تو صورت ہی سبحان اللہ۔ میرے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ برس کا برس دن اور یہ کچوکے میں نے ماں سے فریاد کی۔

امّی نے کہا ٹھیک تو کہہ رہی ہے۔ اگر اس گھر میں رہنا ہے تو پتھر بن کر رہ۔ ورنہ چاروں راستے کھلے ہوئے ہیں۔ جدھر کو سینگ سمائیں چلی جا۔ ماں باپ جنم کے ساتھی ہوتے ہیں۔ کرم کے نہیں، زمانہ کیا کہے گا! صبح عید ہے بھاوجوں کی حرص کرتی ہے، لعنت ہے تجھ پر، ذرا صورت تو دیکھ اپنی اور قسمت۔ ہم تو دنیا کی بوچھار سنتے سنتے تھک چکے، اب کیا مہندی لگا لگا کر کچھ اور بدنامی دلواؤ گی ...؟

میں رُو پڑی اور غصہ میں پاگل ہو کر جانے کیا کیا کہہ ڈالا۔ امّی اپنے بیٹوں کے لیے چاند رات کا شگون خراب کرنا نہیں چاہتی تھیں لہٰذا سانپ کی طرح لہرا کر آئیں اور بالوں سے گھسیٹ کر کہا۔ نکل جا منحوس ہمارے گھر سے۔ اب ہمارے اوپر تیرا کوئی فرض باقی نہ رہا۔ ایک تو اپنا تن پیٹ کاٹ کر اسے شیرنی کو پالو اور ہمارا ہی بُرا چاہے، میں کہاں تک برداشت کروں۔ جو میرے بیٹے بہو ہو سکتے ہیں۔ وہ کوئی نہیں ہو سکتا۔ میں تو صدقے کر کے پھینک دوں جہاں میرے بچّوں کی دائی نے ہاتھ دھوئے۔



میں پھر بھی روتی رہی تو بڑے بھائی نے ماں کے ساتھ ساتھ باہر دھکیلنے میں مدد دی۔

میں بھی لعنت بھیج کر کوستی پیٹتی آگے بڑھ گئی — سردی کا موسم تھا۔ رات بھیگ چلی تھی۔ گلیاں سنسان ہو گئی تھیں۔ رات کے آٹھ بج چکے تھے عشاء کی اذان نے مسلمانوں کو سیدھے راستے کی طرف اشارہ کیا تھا — ٹھیک ایسے میں ایک ماں نے، بھائی نے گھر سے بے گھر کیا تھا۔ اُس بھائی نے جس کی جوتیوں پر پالش کر چکی تھی۔ جسے تمام تمام دوپہر بغیر تکان پنکھا جھلا تھا اور خود بغیر دودھ کی چائے پی کر اُس کے لیے دودھ بچا بچا کر رکھا کرتی تھی۔ آج جنم کرم کا حساب چکا دیا تھا!!

میں کب تک اپنی لگی میں چلتی رہی۔ کچھ ہوش نہیں ہاں صبح اذانوں کے ساتھ جب ہنگامہ مچا تو میں گھبرا کر اٹھی۔ ایک دو منزلہ مکان کے نیچے سکڑی ہوئی نیم دراز تھی۔ جیسے چلتے چلتے چکرا کر کہیں بیٹھ گئی ہوں۔

ایک بیوی راستہ چلتے پوچھنے لگیں میں ان کے ساتھ ہولی کھانے کی ملازمت کی۔ پھر یہاں داخل کرا دیا کیوں کہ وہ بہت ہی وہمی واقع ہوئی تھیں ہر دم اپنے میاں پر نگاہ رکھتی تھیں۔

اب بس دن بھر کام کرتی ہوں اور شام کو تھک کر سو جاتی ہوں۔ کبھی کبھی ساری ساری رات جاگ کر کاٹتی ہوں۔ مجھے اپنی بدقسمتی پر رنج نہیں بلکہ رو رو کر یہی خیال آتا ہے۔ کم از کم چاند کی شام کو جبکہ صبح عید تھی مجھے گھر سے بے گھر نہ کرتے۔ پھر اپنے ہی ہو کر۔ یہ کہتے کہتے رو پڑی۔ میرا دل پھٹنے لگا میں نے بچپن کی زینہ کو سینہ سے لگا کر پیار کیا اور تسلّی دی کہ اب تم صرف میرے لیے چیزیں بنایا کرو — میں ہر ہفتے تم سے لے جایا کروں گی میں خود اپنے ساتھ ہی لے جاتی۔ لیکن تم تو جانتی ہو۔ میں سیاحت پسند انسان ہوں ابھی بستر میں ناول پڑھ رہی ہوں۔ پیچھے گھنٹہ بھر میں پکچر ہاؤس کبھی تاریخی عمارتوں میں کھڑی ماضی کے نقوش گھور گھور کر دیکھ رہی ہوں کبھی پہاڑوں کا قصد۔ کبھی گھنٹوں خواہ مخواہ خلاؤں میں کھو جاتی ہوں ....، زینہ بولی میرے لیے تمہاری اتنی ہی محبت کافی ہے کہ ہمیشہ آتی رہو۔ میری پیاری دولت۔

"ہاں میری زینہ۔ اب خدا حافظ دیکھو وہ سب ملنے والیاں بلا رہی ہیں میں چلدی۔ صبح سات بجے آؤں گی۔ عید ہے نا! لیکن یہ نئی عید ہو گی۔ ہم تم کہیں چلیں گے، تیار رہنا۔ میری زینہ ....! زینہ کندھے پہ پیار سے ہاتھ رکھ کر مسکرا پڑی۔ کیا تمھیں وہ بچپن کی عیدیں بھی یاد ہیں ...؟ جبکہ آدھی رات سے نیند غائب .... وہ ریت کے محل۔ اینٹیں۔ گارا۔ دلھن بننا۔ بگڑنا لیلیٰ کی انگلی مجنوں کی ....! میرے ذہن کے پردوں پہ ہزاروں نقش ابھر آئے۔ میرے اللہ — کیا زندگی اتنی بہت سی گڑیا ہٹوں کا نام ہے؟ ....!



بہت زمانے کی بات ہے جب بادشاہوں کی حکومت ہوا کرتی تھی، ایک بادشاہ اپنے ایک ملازم سے خفا ہوگیا اور اس نے اس ملازم کو دربار سے نکلوا دیا۔ اس کو حکم دیا گیا کہ تم اپنے گھر میں رہو۔ دن رات گھر میں پڑے رہو نہ کہیں باہر جا سکتے ہو اور نہ کوئی کام کر سکتے ہو۔ یہ سزا ظاہر میں تو بہت معمولی تھی مار پیٹ یا جیل بھیجنے کے مقابلہ میں کچھ بھی نہ تھی مگر حقیقت میں یہ بہت سخت سزا تھی کیوں کہ دن رات گھر پڑے رہنا۔ کچھ کام کرنا نہ کاج اور وقت گزارنا بڑا مشکل ہے کیوں کہ ایک تو آدمی ویسے ہی ایک جگہ ایک قسم کے لوگوں میں رہتے رہتے گھبرا جاتا ہے، دوسرے کوئی مصروفیت نہ ہو تو اور بھی وحشت ہوتی ہے۔ اور وقت کاٹنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ چناں چہ یہی ہوا وہ بے چارا ملازم جس کا نام سالم تھا بڑا پریشان ہوا۔ اور ہوتا بھی کیوں نہیں بال بچوں کے پیٹ بھرنے کا سوال بھی تھا۔ جب گھر سے باہر قدم ہی نہ نکالے گا تو کمائے گا، کھائے گا کہاں سے۔

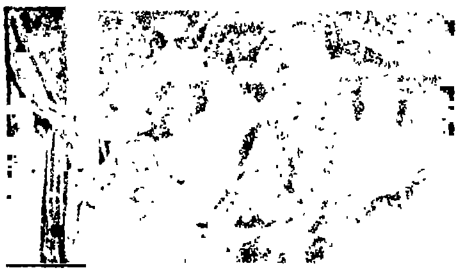
اتفاق سے کچھ ہی دن بعد بادشاہ نے سالانہ جشن کیا۔ دربار بھرا گیا دور دور سے اور بڑے بڑے لوگ بلائے گئے۔ ملکوں ملکوں کے بادشاہ شہزادے، وزیر، سفیر سب ہی تو آئے تھے۔ سالم نے پریشانی میں سوچتے سوچتے ایک بات سوچی، اس کی آنکھیں کامیابی کے خیال سے چمکنے لگیں وہ مسکرایا اور پڑوس میں اپنی بیوی کو بھیجا۔ بیوی پڑوسی سے ایک بھاری سا جوڑا لے آئی۔

سالم نے جلدی جلدی کپڑے بدلے مانگے کا جوڑا پہن گھر سے نکلے اور بڑے ٹھسے سے اکڑتے ہوئے دربار میں جا پہنچے۔ محل کے حاجب دربان سمجھے کہ کوئی معزز مہمان ہے ان کو لے جاکر بڑے ادب سے قالین پر دوسرے بڑے لوگوں کے ساتھ بٹھا دیا گیا۔ سالم صاحب گردن اکڑا کر گاؤ تکیہ سے لگ پالتی مار کر بیٹھ گئے۔

دربار شروع ہوگیا۔ تمام ضروری رسمیں ادا کی گئیں اور اس کے بعد کھانا چنا گیا، دسترخوان لگا ایک سے ایک اعلیٰ کھانا، طرح طرح کی نعمتیں سالم صاحب نے بھی ہاتھ بڑھا بڑھا کر خوب ڈٹ کر کھایا اور نظر بچا کر سونے کی ایک رکابی اپنے کپڑوں میں چھپالی اور دربار ختم ہوتے ہی نو دو گیارہ ہوگئے اور گھر آکر مزے سے سارا قصہ بیوی کو سنایا۔ اس روز کے بعد سے ان کی بیوی بازار جاتیں اور سونے کی رکابی کا ایک ٹکڑا بیچ کر روپے لے آتیں۔ زندگی آرام سے گزرنے لگی اور پریشانی دور ہوئی۔



اُدھر دربار کے ملازموں نے بعد میں جو دیکھا تو ایک رکابی کم نکلی۔ بے چارے بڑے گھبرائے اور اِدھر اُدھر دوڑنے لگے۔ بادشاہ نے ان کی یہ حالت دیکھ کر کہا کہ تم کیوں بے چین ہو مجھے معلوم ہی ایک سونے کی رکابی غائب ہوگئی ہی اور اب تمھیں نہیں ملے گی مجھے معلوم ہی جس نے وہ رکابی لی ہی۔ معاملہ رفع دفع ہوا۔ دوسرے سال پھر جشن ہوا۔ دربار بھرا گیا۔ مہمان آئے کھانا کھلایا گیا۔ سالم صاحب بھی وہی مانگے کا لباس پہنے بڑے اطمینان سے پہنچے اور پھر ایک رکابی اپنی جانب میں لوگوں کی نظر بچاکر کپڑوں میں چھپالی۔ دربار ختم ہوا۔ لوگ جانے لگے میاں سالم نے بھی پر تولے اور محل کے دروازے کا رخ کیا۔ چاہتے تھے کہ باہر نکلیں کہ بادشاہ سامنے آگیا۔ بادشاہ کو دیکھ کر یہ بڑے سٹ پٹائے اور گھبرا کر اِدھر اُدھر دیکھنے لگے بادشاہ نے آگے بڑھ کر اُن کا ہاتھ پکڑ لیا اور ہنس کر کہا۔

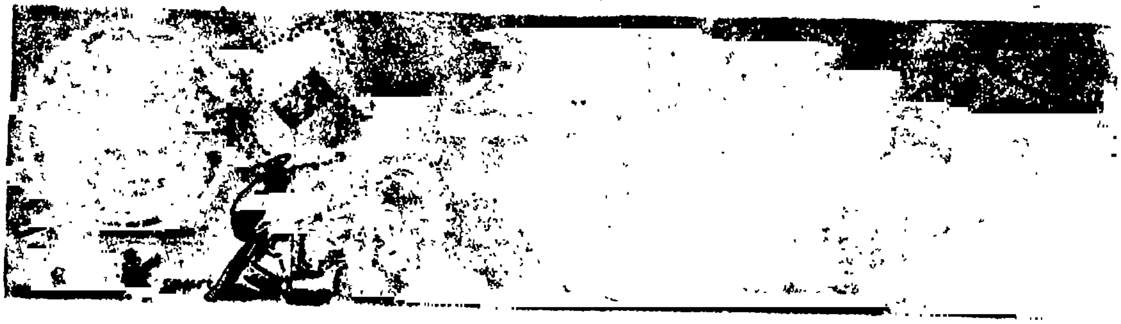


کیا پچھلے سال والی رکابی ختم ہوگئی جو تم پھر ایک رکابی لے جانا چاہتے ہو۔

یہ الفاظ سنتے ہی سالم صاحب کے تو ہوش اڑگئے اور خوف کے مارے کانپ گئے آخر بادشاہ کے قدموں پر گر پڑے اور کہنے لگے، حضور کے حکم کی تعمیل میں مجھے میرے گھر میں قید کر دیا گیا تھا۔ مہینوں تک پریشانی اور تنگ حالی میں گزارے آخر مجبور ہوکر یہ نازیبا حرکت کرنے پر مجبور ہوا۔ حضور مجھے معاف کردیں

بادشاہ کچھ دیر سوچتا رہا۔ پھر کہنے لگا اچھا ہم نے تمھیں معاف کیا اور جاؤ تمھاری نوکری بھی بحال کی۔ غلطی ہماری بھی تھی ہم نے حکم ہی ایسا دیا۔ آدمی بھوک سے مجبور ہوکر چوری کرنے پر آمادہ ہوجاتا ہی۔ ہم اگر تمھیں گھر میں بند نہیں کراتے اور کھانے کمانے کی اجازت دیتے تو شاید تم ایسا نہ کرتے۔ جاؤ اب کبھی ایسا نہ کرنا۔ چوری ہر حال میں بُری چیز ہی۔

بادشاہ اور سالم دونوں نے غلطی کی تھی دونوں نے اپنی اپنی غلطی تسلیم کرلی اور لوگوں کو آیندہ کے لیے عبرت ہوئی۔ سنتے ہیں کہ پھر کبھی سالم نے چوری نہ کی اور بادشاہ نے بھی کسی کے لیے ایسا غلط حکم نہیں دیا۔



نیند کا صحیح سبب:- اب تک نیند کے متعلق غالباً سب سے زیادہ تحقیق، پروفیسر منیتھال کلیٹمین کی ہے، جنھوں نے شکاگو یونیورسٹی کی لیبوریٹری میں ۲۵ سال تک نیند کے بے شمار عجائب کا مشاہدہ کیا۔ ان کا خیال ہے کہ لوگوں نے نیند کے سلسلے میں بہت سی بے بنیاد باتیں مشہور کر رکھی ہیں، مثلاً:

(۱) سونے سے پہلے کھانا کھا لینا اور فوراً سو جانا مضر ہے۔ (۲) متواتر جاگنے کی صورت میں نیند کا پورا کر لینا ضروری ہے۔ (۳) بائیں کروٹ سے نہیں سونا چاہیے کیوں کہ دل پر دباؤ پڑتا ہے۔ (۴) سونے سے پہلے کافی یا چائے پینا خشکی پیدا کر دیتا ہے۔ (۵) ڈراؤنے قصے پڑھ کر یا سن کر نیند اڑ جاتی ہے۔ (۶) ہر آدمی کو کم از کم آٹھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ نیند کا وقت ٹل جاتا ہے تو پھر نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ یہ اور اسی قسم کی اور بہت سی باتیں سب خام خیالی پر مبنی ہیں۔ ان کے نزدیک نیند کے کم یا زیادہ ہونے کا انحصار انسان کی جسمانی حرارت پر ہے۔ جب آدمی بیدار رہتا ہے تو اس کا درجۂ حرارت اس وقت بہت کم ہوتا ہے۔ سو کر اٹھنے کے بعد، کام کاج میں مصروف ہونے کے بعد جسم میں پھر حرارت بڑھنے لگتی ہے۔ مگر زیادہ کام سے تھک کر وہی حرارت پھر کم ہونے لگتی ہے اور آدمی کسل مندی محسوس کرتا ہے۔ گویا اس کو پھر نیند کی ضرورت ہو جاتی ہے۔

جلد سو جانا، دیر تک سوتے رہنا، جلد جاگ اٹھنا، دیر میں نیند آنا یہ سب عادتیں ہیں، مگر یاد رہے کہ زیادہ دیر تک سونے کی عادت بری عادت ہوتی ہے۔ آدمی اپنی جسمانی حرارت کو زیادہ دیر تک سو کر آہستہ آہستہ ضائع کر دیتا ہے۔ سستی اور کاہلی، بے عملی اور بے کاری اُن کے خیال میں ہمیشہ نیند زیادہ لاتی ہے۔

سگریٹ کا طول:- تعجب نہ کیجیے کہ پاکستان میں اب ہر سال اتنے سگریٹ بننے لگے ہیں کہ اگر سگریٹوں کو چو بچ سے چو بچ ملا کر زمین پر لمبا لمبا لٹا دیں تو اُن کی لمبائی تین لاکھ دس ہزار میل پر جا کر ختم ہو!

اس وقت ملک میں ۶۔ ارب ۵۸ کروڑ سگریٹ تیار ہوتے ہیں۔ یہ رپورٹ ۱۹۵۸ء کی ہے۔ حالاں کہ اب سے چار سال پہلے ۱۹۵۴ء تک صرف چار ارب سگریٹ تیار ہوتے تھے۔ واقعی سگریٹ کی یہ ترقی پسندانہ رفتار ابھی تک بہت کم محسوس کی جا رہی ہے! کیوں کہ شاعر نے کہا ہے:

پینے والے ایک ہی دو ہوں تو ہوں
مفت سارا مے کدہ بدنام ہے

خط کا محتاج ڈاکیہ:- پچھلے دنوں لاہور کے ایک ڈاکیے کے متعلق نہایت دلچسپ انکشاف کیا گیا۔ یہ ۲۶ سال سے محکمۂ ڈاک میں ایک ڈاکیے کی حیثیت سے خدمت انجام دیتا ہے۔ تقریباً ۵۰ ہزار میل پیدل چل کر خطوط تقسیم کر چکا ہے اور شاید دس لاکھ خطوط اس نے اپنے ہاتھ سے اب تک بانٹ دیے ہیں۔ مگر عجیب بات یہ ہے کہ ڈاکیہ ہونے کے باوصف اس کو آج تک اپنے نام کا کوئی خط نہیں موصول ہوا۔ اس کی ۴۵ سال کی عمر اس تمنا میں گزر گئی کہ کوئی اسے کبھی خط بھیجے مگر یہ تمنا نہ پوری ہونی تھی نہ ہوئی۔ حتیٰ کہ ریاست بھرت پور میں جب یہ ڈاکیہ ایک عورت کے نام کے خطوط لے جایا کرتا تھا اور وہ انگلستان سے اپنے شوہر کے خطوط وصول کر کے بے حد خوش ہوا کرتی تو اس وقت اس نے ایک دن ہمت کر کے عورت سے کہا "آپ اپنے نام کے خطوط حاصل کر کے اس قدر خوش ہوتی ہیں اور مجھے آج تک کسی نے ایک خط بھی نہیں بھیجا! کاش! ایک خط آپ ہی میرے نام بھیج دیں! میں آپ کا عمر بھر احسان مند رہوں گا!"

وہ عورت ڈاکیہ کی اس درخواست پر چراغ پا ہوگئی۔ اس نے اس کو بہت ڈانٹا اور پوسٹ ماسٹر سے شکایت کردی۔ اس بیچارے کا تبادلہ کردیا گیا۔

انوکھی سزا:۔ گزشتہ مہینوں میں برما کے ایک شخص نے اپنی عقل سے بچوں کی تربیت کے سلسلے میں ایک عجیب تدبیر نکالی۔ اس کے بچے بے حد شریر تھے۔ پہلے تو اس نے بچوں کے ڈرانے کے لیے بہت سی بلیاں اور کتے پالنے شروع کیے۔ پھر جب کتوں اور بلیوں میں لڑائی ہونے لگی تو اپنے بچوں کو سامنے بٹھا کر ان جانوروں کو خوب مارنا شروع کیا، یہاں تک کہ بعض کتے مرگئے اور بعض بلیاں بھی دنیا سے رخصت ہوگئیں۔ لوگوں نے اس شخص کو بہت سمجھایا کہ آخر یہ ظلم تم ان کی جان پر کیوں توڑتے ہو؟ اس سے تو یہی بہتر ہے کہ انھیں چھوڑ دو اور مت پالو۔ مگر اس نے نہایت سنجیدگی سے جواب دیا "آخر آپ لوگوں کا مقصد کیا ہے؟ کیا میں اپنے بچوں کو جان سے مار دوں؟ جانوروں کی یہ حالت دیکھ کر میرے بچے سبق حاصل کریں گے اور یقیناً ڈر کے مارے ساری شرارت کرنا بھول جائیں گے" اب اس شخص کو یہ کون سمجھاتا کہ وہ تو خود ان جانوروں کا ہم قوم بنا ہوا تھا۔

وطن کی یاد:۔ سیالکوٹ کی ایک خبر ہے کہ یہاں امرتسر کا ایک مہاجر پارچہ فروشی کا کام کرتا تھا۔ اس کو اپنے پرانے وطن کی یاد ہر وقت ستایا کرتی تھی۔ رفتہ رفتہ یہ اپنے وطن کی یاد میں پاگل ہوگیا، ہر وقت "امرتسر! امرتسر!" کہتا رہتا۔ گھر والوں نے اس کو دیوانہ سمجھ کر پاؤں میں رسی باندھ کر ایک جگہ بٹھا دیا۔ تھوڑی دیر بعد اس نے بڑی خوشامد سے گھر والوں کو پکارا اور کہا، "مجھے ذرا دیر کے لیے کھول دو! پیشاب کرکے ابھی آتا ہوں!" گھر والوں نے ترس کھا کر رسی کھول دی۔ اس نے "امرتسر! امرتسر" کہتے ہوئے دو منزلے سے چھلانگ ماری اور نیچے گر کر مرگیا۔ کہا جاتا ہے کہ یہ شخص تقسیم ہند و پاک سے پہلے امرتسر میں بڑا مالدار تھا۔ مگر پاکستان میں اس کی حالت خراب ہوگئی تھی۔ اس لیے اس کو ہر وقت امرتسر کی یاد ستاتی تھی۔

مطالعہ اور عمل:۔ وائنا کے ایک ماہر نفسیات "مسٹر ڈیوڈ" کا خیال ہے کہ مطالعہ کرنے کے ساتھ ساتھ ہم ہم پر عمل کرنے کے بھی محتاج ہیں۔ اگر ہم مطالعہ نہ کریں اور ہم سے کوئی جہالت کی بات ہوجائے تو صرف جہالت کا الزام ہم پر عائد ہوگا لیکن مطالعہ کرنے کے بعد اگر ہم اس سے کوئی عملی فائدہ نہ اٹھا سکیں تو وہی مطالعہ ہمارے لیے زیادہ مہلک بن جائے گا۔ اس لیے کہ مطالعہ کے بعد ہمارا احساس تو تیز ہوجائے گا اور ہم اپنی قوت عمل کو زیادہ ناکام محسوس کرنے لگیں گے اور اس کا اثر ہمارے دماغ پر بہت برا پڑے گا۔ رفتہ رفتہ ہمارے قوائے ذہنی بے کار ہوجائیں گے۔ پھر نہ ہم مطالعہ کرسکیں گے اور نہ اس کی ہمارے نزدیک کوئی اہمیت ہوگی۔ "مسٹر ڈیوڈ" کہتے ہیں کہ دنیا میں ایسے لوگ بے شمار ہیں جنھیں مطالعہ کا شوق ہے۔ مگر صرف اس لیے کہ وہ کتابوں کے نام یاد کرکے گننا شروع کردیں۔ جب ان کی زندگی کا مطالعہ کیا جاتا ہے تو عمل اور مطالعے سے بالکل خالی نظر آتی ہے۔ انھوں نے دنیا کے بہت سے مشہور انسانوں کا حوالہ دیتے ہوئے یہ بتایا ہے کہ مطالعے کے بعد ان ہستیوں نے محض اپنے عمل سے ترقی اور شہرت حاصل کی ورنہ وہ کبھی اتنی شہرت کے مالک نہ بن سکتے۔

دوست بنانے کی تدبیر:۔ امریکا کے ایک شخص "ماریس میگڈانلڈ" نے دنیا میں بہت سے لوگوں کے ساتھ دوستی قائم کی، مگر بعد میں اس کو یہی تجربہ ہوا کہ ؎

یاران ایں زمانہ گل ہائے کاغذ اند

خوب آمدند خوشنما اند ولے بوئی دہند

دنیا میں جب کسی دوست نے بھی اس کے ساتھ حق وفا ادا نہیں نہ کیا، تو آخر میں تھک کر اس نے شادی کرلی اور سوچا کہ اب اپنی بیوی کو دوست بنا کر دیکھوں گا۔ مگر بیوی کے لیے تو پہلے ہی سے مشہور ہے کہ وہ اپنے شوہر کو خصم سمجھتی اور خصم کہتی ہے اس لیے کہ "خصم" دشمن کو کہتے ہیں۔ بالآخر بے چارا میگڈانلڈ اس طرف سے بھی مایوس ہوگیا۔ اس کے تین بچے بھی پیدا ہوگئے۔ مگر بیوی سے ہنوز دوستی قائم نہ ہوسکی۔ ان تین بچوں میں سب سے چھوٹی لڑکی "میرینا" تھی۔ اس کے ساتھ باپ بہت زیادہ محبت کرتا تھا۔ اب اسے یہ امید ہوئی کہ شاید یہ بیٹی میری دوست بن جائے گی۔ چناں چہ اس نے "میرینا" کو اپنا دوست بنانا شروع کردیا۔ اس کے ساتھ بڑے پیار اور دلار کی باتیں کرنے لگا۔ رفتہ رفتہ "میرینا" جوان ہوگئی اور حقیقت ہے کہ میگڈانلڈ اپنی بچی کو اپنا دوست بنانے میں کامیاب ہوگیا۔ اب میرینا کی شادی ہوچکی ہے۔ خیر سے وہ بھی دو بچوں کی ماں بن گئی ہے۔ بوڑھا باپ یہ دیکھ کر بہت خوش ہوتا ہے کہ "میرینا" باپ کی تقلید میں اپنے بچوں کی تربیت بالکل اسی طرح کرتی ہے جس طرح باپ اس کی تربیت کیا کرتا تھا۔

یریا (موسمی بخار) سے بچنے کی تدبیریں

برسات میں آب و ہوا کی خرابی سے ایک خاص قسم کے جراثیم یدا ہو جاتے ہیں، جو مچھروں کے کاٹنے سے انسان کے جسم میں پہنچ کر اُس کو ں ملیریا (موسمی بخار) میں مُبتلا کر دیتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے مندرجہ یل ہدایتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

(۱) گلی کوچوں کی صفائی کا انتظام کیا جائے۔ مکان کو پاک صاف رکھا جائے۔ اُس میں کُھلی ہوا اور روشنی کی آمد کے لیے کھڑکیاں اور روشندان کُھلے رکھے جائیں۔ مکان کے کسی حصّہ میں کوڑا کرکٹ اور پانی جمع نہ ہونے دیا جائے۔ بدرَروؤں کی صفائی کا انتظام رکھا جائے۔ مکان میں روزانہ اگربتّی یا دُھوپ جلائیں یا گندک اور گوگل کی دُھونی دیں۔ اگر آبادی کے قریب کوئی تالاب ہو یا کسی گڑھے میں پانی جمع ہوتا ہو تو مچھّروں کی پیدائش کو روکنے کے لیے پانی کی سطح پر مٹی کا تیل یا فینائل چھڑک دی جائے۔

(۲) جن لوگوں کا ہضم خراب رہتا ہے یا قبض کی شکایت رہتی ہے، وہ اس بخار میں زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے بدہضمی سے بچنے کے لیے کوئی دیرہضم اور قابض غذا نہ کھائیں۔ ہمیشہ سادہ غذا استعمال کریں۔ اگر قبض رہتا ہو تو کوئی ملیّن دوا کھا کر اُسے دور کرتے رہیں۔

(۳) ملیریا سے محفوظ رہنے کے لیے چائے استعمال کی جائے۔ تُلسی کے پتّوں کی چائے پینے سے بھی ملیریا بخار نہیں آتا۔

(۴) اگر ممکن ہو تو مچھّروں کے کاٹنے سے محفوظ رہنے کے لیے مچھردانی لگا کر سوئیں۔

(۵) اگر ملیریا بخار آجائے تو اس کو جلد از جلد دور کرنے کے لیے پہلے کوئی ایسی دوا کھائی جائے، جس سے ایک دو دست آجائیں (مثلاً قرص ملیّن دُو عدد)۔ اس کے بعد ہمدرد کی "لرزین" ایک ایک تولہ دن میں تین بار پی جائے۔ دُو روز کے استعمال سے بخار رُک جائے گا اور طبیعت بحال ہو جائے گی۔

ہیضہ سے بچنے کی تدبیریں

اگرچہ ہیضہ ہر موسم میں ہو سکتا ہے، لیکن زیادہ تر موسم برسات میں پھیلا کرتا ہے۔ اس کا زہر (جراثیم) عموماً خراب پانی پینے یا خراب غذاؤں کے کھانے پینے سے تندرست آدمیوں کے جسم میں پہنچ کر اُن کو مبتلائے مرض کر دیتا ہے اس لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے بہت بڑی حد تک اس مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں:

(۱) پاک صاف پانی کے پینے کا انتظام کیا جائے، اگر کنوئیں کا پانی پیا جاتا ہو تو ایک چھٹانک پوٹاس پرمینگنیٹ (اور بڑے کنوئیں میں دُو چھٹانک) ایک ڈول پانی میں حل کر کے کنوئیں کے تمام پانی میں اچھی طرح ملا دیا جائے۔ چوبیس گھنٹے کے بعد کنوئیں کا تمام پانی نکال دیا جائے۔ اس کے بعد کنوئیں میں جو نیا پانی جمع ہو اسے استعمال کیا جائے۔ اگر یہ صورت ممکن نہ ہو تو پانی کو اُبال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جائے۔ ہیضہ کے زمانہ میں احتیاطاً نلوں کا پانی بھی جوش دے کر پینا مناسب ہے۔

(۲) سڑی بُسی اور کچی پکی غذا بالکل نہ کھائی جائے۔ ہمیشہ تازہ پکی ہوئی غذا استعمال کی جائے۔ ہر قسم کے گلے سڑے پھل اور ترکاریوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ سبز ترکاریوں کو اچھی طرح دھو کر پکایا جائے۔

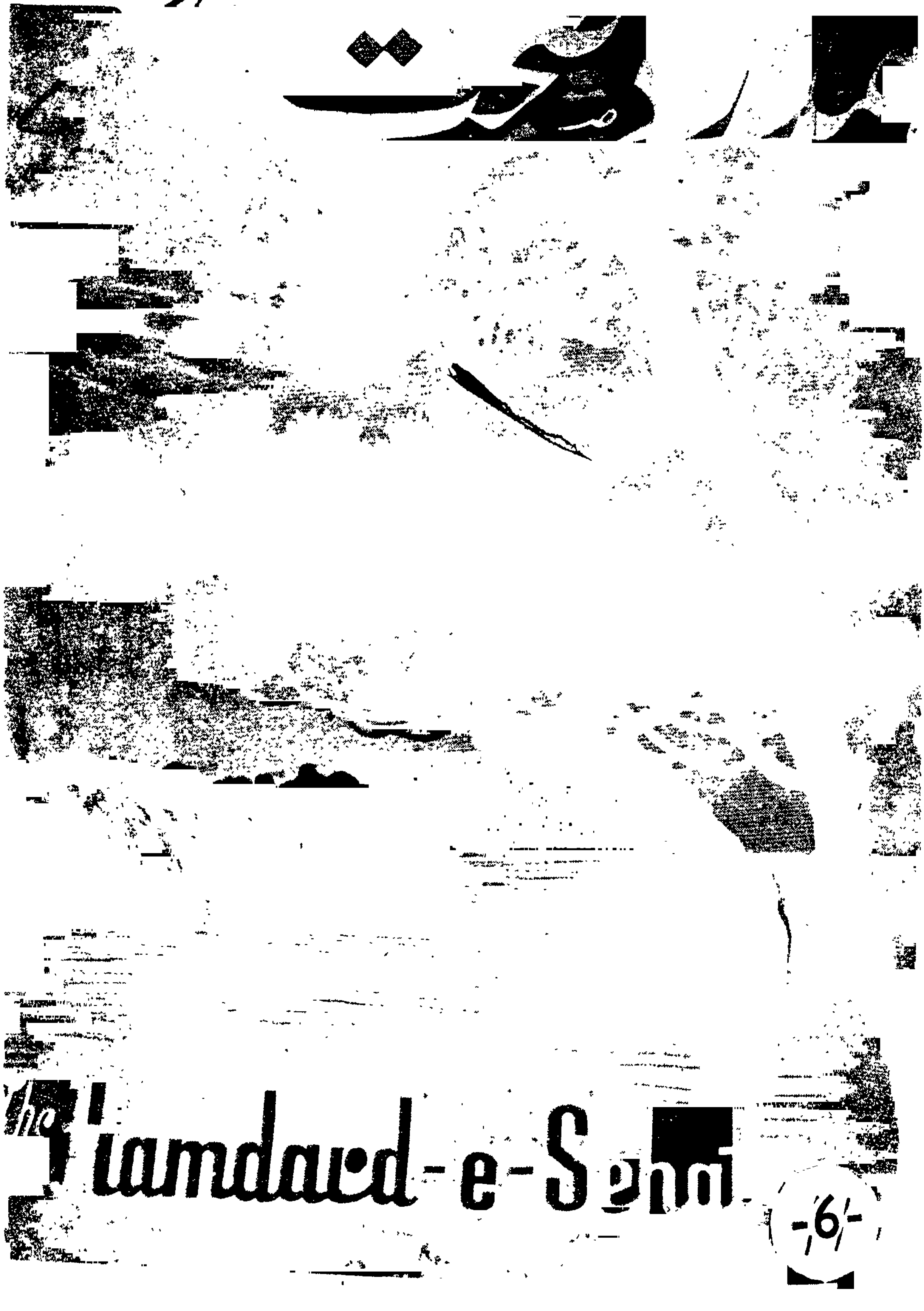
(۳) یہ مرض زیادہ تر مکھیوں کے ذریعہ پھیلتا ہے، اس لیے کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ بازاری چیزوں کو احتیاط سے نہیں رکھا جاتا، اس لیے اُن کے کھانے پینے سے پرہیز کیا جائے۔

(۴) کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھو لیا جائے۔ سادہ غذا تھوڑی مقدار میں کھائیں اور اپنے آپ کو بدہضمی سے بچائیں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، لیموں، پودینہ، املی، زرشک، انار دانہ اور پیاز جیسی چیزیں ضرور استعمال کریں۔

(۵) اگر کوئی شخص ہیضہ میں مبتلا ہو جائے تو اُس کو فوراً متعدی امراض کے شفاخانہ میں پہنچا یا جائے، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو اس کو الگ کمرے میں رکھنے کا انتظام کیا جائے اور قلزم دو دو قطرے عرق پودینہ اور عرق گلاب دو دو تولے میں ملا کر دو دو گھنٹے بعد دیا جائے۔ مریض کے فضلات کو جلا دیا جائے یا گہرے گڑھے میں دبا دیا جائے اور اس کے استعمال شدہ برتنوں اور کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دُھو کر استعمال کیا جائے۔ مزاج پُرسی کرنے یا تیمارداری کی غرض سے مریض کے پاس خالی پیٹ ہرگز نہ جائیں اور مریض کو حالتِ مرض میں کوئی غذا نہ دیں۔


پھول اور
تتلی
تتلی، کلی کلی کا رس چوس کر اپنی
پیاس بجھاتی ہے۔ لیکن ہمدرد آپ کو
پھلوں، پھولوں اور قیمتی جڑی بوٹیوں
کے رس سے تیار کیا ہوا
روح افزا
پیش کرتا ہے، جو گرمی کے موسم میں پیاس
کو بجھانے اور تسکین حاصل کرنے کے لیے
بہترین شربت ہے۔
ہمدرد
دہلی - کانپور - پٹنہ

8 August 1959





روسی سفارت خانہ نئی دلی کے فرسٹ سیکریٹری مسٹر این - کے - داوروناسن (اوپر کی تصویر میں درمیان میں) اپنے ایک ساتھی کے ہمراہ ۱۲ جون سنہ ۱۹۵۹ء کو ہمدرد دواخانہ دیکھنے آئے - یہاں انہوں نے ہمدرد کے مختلف شعبوں کو بڑی دل چسپی سے دیکھا -



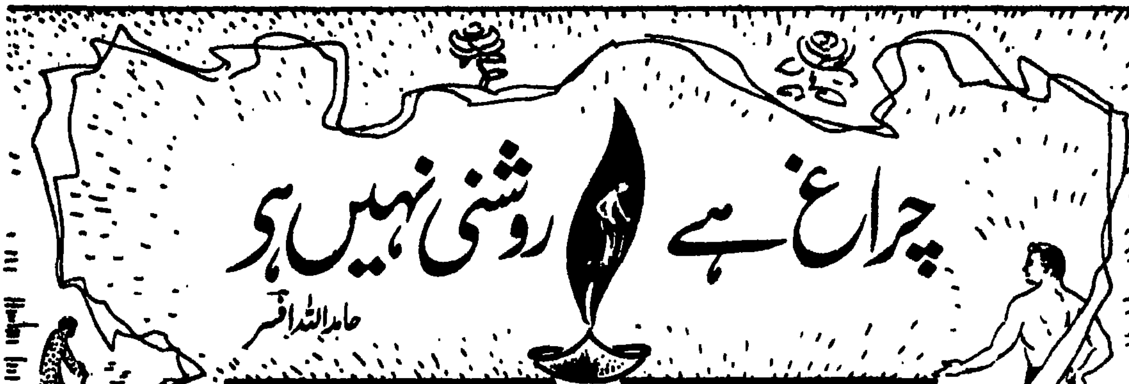
جلد (۲۸) • نمبر (۸) • اگست ۱۹۵۹ء

ماہنامہ ہمدرد صحت — دہلی



• سالانہ: چار روپے • فی کاپی: چھ آنے

مدیر، طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی —— مطبوعہ: دلّی پرنٹنگ ورکس دہلی —— مقامِ اشاعت: دفتر ہمدرد صحت، لال کنواں، دہلی



چراغ ہے روشنی نہیں ہے

حامد اللہ افسر

ہے تن درستی ہزار نعمت
اسی سے ملتی ہے دل کو راحت
یہ ہو تو دنیا ہی میں ہے جنت
اگر میسّر نہیں ہے صحت ـــــ تو زندگی، زندگی نہیں ہے

○

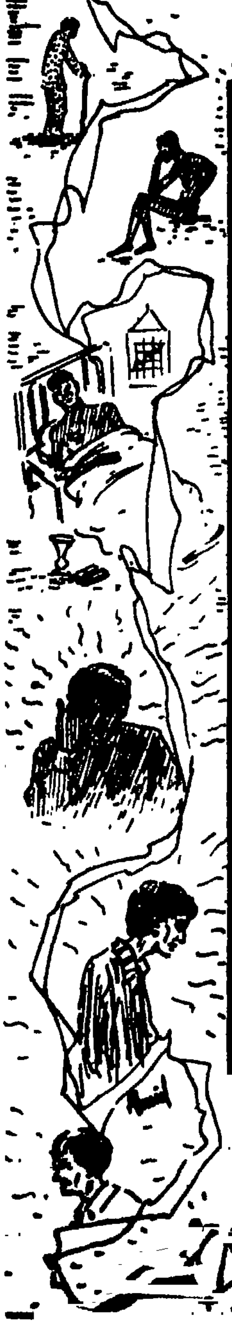
اگر کوئی دُکھ میں مبتلا ہے
تو عیش کیا ہے، نشاط کیا ہے
خوشی سے صحت کا واسطہ ہے
جو روگ کوئی لگا ہوا ہے ـــــ تو پھر خوشی بھی خوشی نہیں ہے

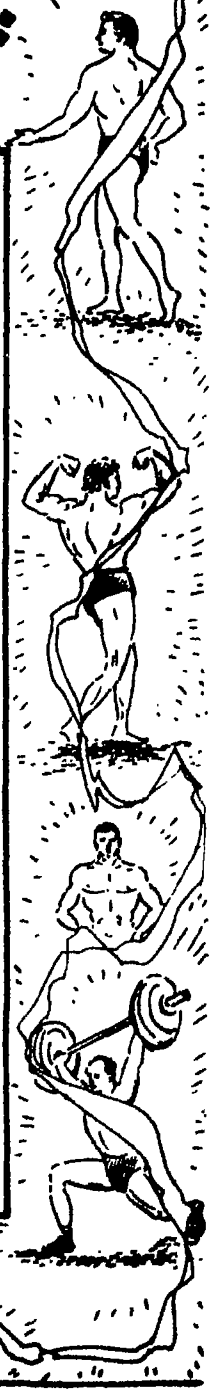
○

جو دل کے اوپر گزر رہی ہے
بھلا کسی سے وہ چھپ سکی ہے
کسی نے یہ بات سچ کہی ہے
جو رُوح مُرجھا کے رہ گئی ہے ـــــ تو آدمی، آدمی نہیں ہے

○

کرو جو صحت کی پاسبانی
ضرور پاؤ گے کامرانی
سنو یہ ہمدرد کی زبانی
بغیر صحت کے زندگانی ـــــ چراغ ہے، روشنی نہیں ہے







طبِ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم اے، پی ایچ ڈی
صدر شعبۂ فلسفہ جامعہ عثمانیہ

"دع نفسک و تعال"

"یار آمد در میاں، ما زمیاں برخاستیم"

شعور کا ایک مقام وہ بھی ہے، جہاں ہم نفس کو پیچھے چھوڑ جاتے ہیں، سارے عارضی سہارے ترک کر دیتے ہیں اور اس حیّ لا یموت کے مواجہ میں کھڑے ہو جاتے ہیں، جو ساری کائنات کا قیوم ہے۔ یہی وہ حیاتِ مکنونہ ہے، جس کی یافت ہر اُس فرد کو ہو سکتی ہے، جو اپنی دھن کا پکّا اور اپنی طلب میں سچّا ہوتا ہے۔ جب ہم اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں، جب نفس پیچھے چھوڑ دیا جاتا ہے، جب دل سے غمِ دنیا و آخرت نکل جاتا ہے، علم و عقل بھی رخصت ہو جاتے ہیں تو ہمیں اس حیاتِ مکنونہ کا وجدان ہوتا ہے، جو حی و لا یموت ہے، جو ازلی و ابدی ہے اور ہم چیخ اٹھتے ہیں:

یار با ماست چہ حاجت کہ زیادہ طلبم؟
دولتِ صحبتِ آں مونسِ جاں ما را بس! (حافظ)

اس وجدان کا اثر ہماری خارجی زندگی اور ہمارے جسم پر ہوتا ہے۔ اس وجدان کے نور میں کچھ دیر خاموشی کے ساتھ بسر کرنے سے ہماری ساری مادّی اذیتیں دور ہوتی جاتی ہیں اور ہماری جسمانی صحت قوی ہوتی جاتی ہے۔ نور کے مواجہ میں اگر ہم قطرۂ نور ہو جاتے ہیں، دائماً مسرور ہو جاتے ہیں۔

رفتم از خویش نگارم آمد   بے خودی طرفہ بکارم آمد

یہ ایک ناقابلِ انکار واقعہ ہے کہ بہت سارے معالج روحانی ایک نورِ سفید کا ادراک کرتے ہیں، جب ان سے قوتِ شفا کا صدور ہوتا ہے۔ یہ ادراک محض ذہنی تخلیق نہیں، نہ ہی تخیّل کا فریب ہے، نہ ہی فکر کا آفریدہ، بلکہ یہ اس شافیِ مطلق کی شفا کی ایک تجلّی ہے، جو صحت و شفا کا واحد مبدا ہے، لیکن یہ ادراک محض رُوحانی معالجین ہی کے لیے مخصوص نہیں، دوسروں کو بھی اس کا تجربہ ہو سکتا ہے اور اس طرح وہ اس رازِ سربستہ کو پا سکتے ہیں، جس کی تلاش میں نوعِ انسانی زمانۂ قدیم سے حیران و سرگرداں ہے۔

ہم پھر اس امر کی تکرار کرتے ہیں کہ شعور کا ایک نکتہ ہے، جہاں ہم "نفس" کو پیچھے چھوڑ دیتے ہیں، علم و عقل و فکر کو رخصت کر دیتے ہیں، ہر شے کی نفی کر دیتے ہیں، صرف ذاتِ حق کا اثبات کرتے ہیں اور اس احدیتِ مجرّدہ کے شعور میں گم ہو جاتے ہیں، جو انسان کے وہم و فکر، قیاس و گمان سے ماورا ہے۔ یہ ذات ہم سے دور نہیں، بلکہ قریب ہے، اقرب ہے، ہم پر محیط ہے، ہمارے ساتھ ہی ہے اور ہمارا ظاہر و باطن ہے:

ترا از صحبتِ تو کار خام است   دگرنہ ظاہر و باطن کدام است؟

جب اس وجدان کا ہم پر غلبہ ہوتا ہے تو بحکم "اذا جاء الحق زھق الباطل"، ہمارے جسم کی ساری بیماریاں، سارے دُکھ درد اور ہمارے قلب کی ساری پریشانیاں، سارے افکار و تفرقے اسی طرح فنا ہو جاتے ہیں، جس طرح آفتاب کے طلوع ہونے پر رات کی ساری اندھیریاں معدوم ہو جاتی ہیں:

زیں پیش دلے بود و ہزار اندیشہ   اکنوں ہمہ لا الٰہ الا اللہ است



یہ ایک کھلی ہوئی حقیقت ہے کہ یورپ کی تہذیب و شائستگی کی عمارت جن چند ستونوں پر قائم ہے، اُن میں اقتصادی رکن سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے اور خود اقتصادی رکن کا دار و مدار اُن صنائع پر ہے، جو سائنس یا علم نے اس کے لیے بہم پہنچائے ہیں یا ان آلات و ادوات پر ہے، جو انسانی مصلحت و رفاہیت کے مناسب حالات ملحوظ رکھ کر قوائے و عناصرِ طبیعت کو بہ آسانی کارآمد بنانے کے لیے ایجاد کیے گئے ہیں۔

کیمیا کا فن دنیا میں بڑے بڑے کام سرانجام دے چکا ہے اور اس دَور میں تو اس کی ترقیوں کی رفتار نہایت حیرت انگیز ہے۔ اگر کیمیا نے دنیا میں جنم نہ لیا ہوتا تو صنعت کو وہ عروج میسر نہ ہوتا، جو آج کل اسے حاصل ہے اور نہ انسان کو بعض عناصر پر اتنا قابو ملتا، جتنا اس عہد میں ملا ہوا ہے۔

جب کیمیا کے ساتھ ان صنعتوں کا ذکر ہوتا ہے، جو کیمیا سے وجود میں آئی ہیں یا اس کے سہارے قائم ہیں تو ہماری نظر ان لوگوں کی طرف پھر جاتی ہے، جنھوں نے اس کی بنیاد رکھی اور اس کے عروج اور ترقی کے لیے سرگرمِ عمل رہے۔ ان حضرات میں مصر کے کاہنوں سے یونان کے عالموں تک اور ہندوستان کے فلسفیوں سے عرب کے اربابِ کمال تک سب شامل ہیں۔

عربوں نے اس جہت میں جیسی ترقی کی ہے اور جیسے جیسے اکتشافات کیے ہیں، وہ بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اُنھوں نے اس علم کو بالکل اپنایا اور اس موضوع پر پہلے کی قوموں نے جو تحقیقات کی تھیں، اُن سے واقفیت حاصل کر کے ایسے ایسے تجربات کیے، جن کی بدولت وہ دوسروں کے مقابلہ میں بہت ممتاز ہو گئے۔ اُنھوں نے کیمیا میں ایسے اہم اضافے کیے کہ یورپ کے بعض مصنّفین اس علم کو صرف عربوں کی سیر حاصل طباعی کا نتیجہ خیال کرنے لگے۔

کیمیا کے ان اضافوں اور اختراعوں میں فضیلت و برتری کا سہرا جابر بن حیان کے سر ہے، جس کی نسبت برتھلو کے یہ الفاظ بڑا وزن رکھتے ہیں کہ "جابر بن حیان کیمیا میں وہی درجہ رکھتا ہے جو ارسطاطالیس کو منطق میں حاصل ہے۔" برتھلو کی رائے ہے کہ یورپ کے تمام محققین نے اس علم میں جابر ہی سے نقل و استفادہ کیا ہے اور اس کی تالیفات و تحقیقات پر اعتماد کیا ہے۔"

یوں تو جابر نے بہت سے علوم میں شہرت پیدا کی، مگر کیمیا کے فن میں وہ خصوصیت سے بہت مشہور ہوا۔ منطق و فلسفہ میں بھی اس کی تالیفات و تصنیفات بکثرت ہیں، جن میں سے بیشتر ضائع ہو چکی ہیں۔ ان میں سے صرف اسّی کتابیں باقی رہ گئیں اور ایک رسالہ، جو مشرق و مغرب کے کتب خانوں کے موضوع پر ہے۔ اس کی بعض کتابوں کے ترجمے لاطینی زبان میں ہو چکے ہیں۔ یہ تراجم اہلِ یورپ کے لیے سرچشمہ کا کام دیتے ہے۔ اُنھوں نے طبیعی اور طبّی موضوعات میں انھی پر تکیہ کیا۔ اسی سرچشمہ کا ایک نمایاں اثر تھا کہ یورپ میں ایک نہایت باثر کیمیائی مدرسہ کی تشکیل عمل میں آئی۔ جابر نے کیمیا اور دوسرے فنون میں جو علمی ورثہ یادگار چھوڑا ہے وہ کثرت کے اعتبار سے اور علما کی یادگاروں سے بہت زیادہ ہے۔ ابن الندیم نے الفہرست میں جابر کی جن کتابوں اور رسالوں کے نام درج کیے ہیں، اُن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اُس نے بعد میں آنے والی نسلوں کے لیے کیسے جلیل القدر آثار چھوڑے ہیں، جن کی بدولت جابر کو ہمیشہ زندہ رہنے والے اربابِ علم کے درمیان ایک امتیازی مقام حاصل ہو گیا ہے۔

• جابر کے علم و فضل اور فنی کمال کا اعتراف یورپ کے بلند مرتبہ محققین نے بھی کیا ہے۔ لی کرک اپنی کتاب تاریخ طب عربی میں لکھتا ہے:

"بے شبہ جابر قرونِ وسطیٰ میں اور اپنے زمانہ کے عالموں میں بہت بڑے لوگوں میں سے تھا۔"

جارج سارٹن جابر کی نسبت رقم طراز ہے:

"جابر ایک بے نظیر شخص تھا۔ اسے جو مقام حاصل تھا، اس میں کوئی عالم اس کی ہمسری کا دعوا نہ کر سکتا تھا۔ اس نے اپنے محنتی اور جفاکش شاگردوں کا ایک ایسا گروہ تیار کر دیا تھا، جو اس کے بعد کئی صدی تک علمی تحقیقات کے کام کو آگے

بڑھاتا رہا اور اس طرح جدید سائنس کے عہد کے لیے راہیں ہموار ہوئیں۔ اس کامیابی کا سہرا جابر ہی کے سر ہے۔"

جابر کو فنِ کیمیا کے ساتھ بڑا گہرا شغف تھا۔ وہ صحیح معنوں میں اس علم کے اسرار و رموز سے واقف تھا۔ اس نے کیمیا کا مطالعہ بڑی تکمیل اور دقتِ نظر کے ساتھ کیا تھا۔ اس فن میں اس سے پہلے کے لوگ جو کچھ کر چکے تھے، جابر نے نہ صرف اسی کو پوری طرح جانا اور بوجھا، بلکہ خود اس کے زمانہ میں کیمیا کا فن جس درجہ پر پہنچ چکا تھا، اس پر بھی خاطر خواہ قابو پایا۔ جابر کی شہرت و ناموری اس کی اس واقفیت ہی پر منحصر نہیں ہے، بلکہ اس میں جابر کی ان عظیم مساعی کا بھی بڑا دخل ہے، جو اُس نے کیمیا کے اوضاع تبدیل کرنے اور اس میں تجربہ، مشاہدہ اور استنتاج کی صلاحیت پیدا کر دینے کی شکل میں سرانجام دی تھیں۔ یہی وہ عوامل ہیں، جنہوں نے جابر کو تاریخ ارتقائے کیمیا میں صفِ اوّل کے زندۂ جاوید ماہرینِ فن کے درمیان جگہ دی۔

جابر سے پہلے کے اربابِ کمال اپنی تحقیقات کے جو نقوش قائم کر گئے تھے، جابر نے اُن پر گہری نظر ڈالی اور ان کی نسبت اپنی ایک جداگانہ مستقل رائے قائم کی۔ تکوین فلزات کے بارے میں ارسطو نے جو نظریہ قائم کیا تھا، جابر نے اس کی مخالفت کی۔ اس نے دیکھا کہ یہ نظریہ بعض تجارب کی تفسیر میں مدد نہیں دیتا، اس لیے اُس نے اس سے ہٹ کر اس نظریہ کو اس زمانہ کے معروف علمی حقائق کے لیے مناسب تر حیثیت دے دی۔ اس نے اپنے اس انحراف کی تشریح اپنی تالیف کتاب الایضاح میں کی اور ساتھ ہی تکوین فلزات کی نسبت اپنا جدید نظریہ پیش کیا۔ اٹھارھویں صدی عیسوی تک یہی نظریہ زیرِ عمل رہا۔

جابر پہلا شخص تھا، جس نے عملِ تقطیر سے سلفیورک ایسڈ (گندھک کا تیزاب) تیار کیا اور اس کا نام زیت الزاج رکھا۔ یہاں یہ کہنا غیر ضروری ہے کہ تاریخ ارتقائے کیمیا و صناعت میں اس عمل کو بڑی اہمیّت حاصل ہے۔

اسی طرح نائٹرک ایسڈ (شورہ کا تیزاب) بھی پہلے پہل جابر ہی نے تیار کیا۔ سوڈا کاسٹک بھی سب سے پہلے اسی نے دریافت کیا اور تیزاب کے ذریعہ ماء الذہب (سیّال سونا) بنایا۔ دوسرے مرکبات، مثلاً کاربونیٹ آف پوٹاس، سوڈیم کاربونیٹ کی تیاری بھی اسی کی طرف منسوب ہے۔ جابر نے ڈائی آکسائیڈ آف منگانیز کو شیشے کی صنعت میں استعمال کیا۔ اس نے پارے کی خصوصیات اور مرکبات کا مطالعہ کیا اور انہیں بنایا۔ انہی میں سے بعض مرکبات آگے چل کر آکسیجن کی تیاری میں استعمال کیے گئے۔

پوشیدہ نہ رہے کہ دنیائے صناعت میں ان مرکبات کی بڑی اہمیت ہے، چنانچہ ان میں سے بعض مرکبات گیسوں اور رنگوں کے بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور بعض مصنوعی یا تالیفی کھاد، صابن اور مصنوعی ریشم کی تیاری میں مستعمل ہیں۔

جابر نے اہلِ فن کو تجربہ کا اہتمام کرنے کی دعوت دی ہے اور نصیحت کی ہے کہ ان کاموں میں آہستہ روی اختیار کی جائے اور شتاب کاری ترک کر دی جائے۔ اس کا قول ہے کہ جو شخص کیمیا کا شغل رکھتا ہو اس پر عمل اور تجربات کا جاری رکھنا واجب ہے۔ یہ علم ان امور کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔ اس نے ان لوگوں سے جو علوم طبیعیہ پر توجہ رکھتے ہیں، مطالبہ کیا ہے کہ وہ کسی ایسے کام کا قصد نہ کریں جو قبیلِ محال سے ہو یا بے فائدہ ہو۔ اُن کا فرض ہے کہ وہ ہر عملیہ کے اجرا کا سبب دریافت کریں اور تعلیمات کو بخوبی سمجھیں۔ اسی طرح کیمیا میں مشغول رہنے والوں سے مطالبہ کیا ہے کہ صبر و استقلال اور آہستگی سے کام لیں اور ہر طبیعی شے سے جو نتائج مقصود ہوں انہیں اخذ کرنے میں انہی اوصاف سے مدد لیں۔

یہ ہیں وہ بعض کارنامے جو جابر بن حیان نے علوم میں سرانجام دیے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ اپنی تحقیقات اور تجربات میں جن اضافوں اور علمی طریقوں پر کاربند رہ چکا ہے، ان کی بدولت اُس نے علوم خصوصاً علمِ کیمیا کی پیش رفت میں ایک دور رَس اثر پیدا کر دیا ہے۔ وہ انہی خصوصیات کی بدولت عرب کے زندۂ جاوید مشاہیر کی صف میں شامل ہے اور رہتی دنیا تک دنیا سے خراجِ تحسین حاصل کرتا رہے گا۔[5]

ابھی تک زیادہ تر جابر بن حیان کے نتائجِ فکر و تحقیق سے بحث کی گئی ہے۔ اب اس کی زندگی کے بعض اور پہلو نمایاں کرنے کی سعی کی جاتی ہے۔

جابر کا پورا نام عبداللہ جابر بن حیان بن عبداللہ ہے اور الصوفی اور ابو موسیٰ کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ سلسلۂ صوفیہ کے اکابرین میں سے ہیں۔

ان کی شخصیت پر لوگوں کے درمیان اختلاف پایا جاتا ہے۔ شیعہ علما کا قول ہے کہ جابر بن حیان اُن کے اکابرین سے تھے اور حضرت امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کے مصاحبوں میں شامل تھے۔ ان کے برخلاف فلاسفہ کا خیال ہے کہ جابر ان کے گروہ سے متعلق تھے اور منطق و فلسفہ میں ان کی کئی تصنیفات موجود ہیں۔ اسی طرح سونا چاندی بنانے والے لوگ یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اس فن کی ریاست جابر کے زمانہ میں خود اس کی ذات کو پہنچتی ہے۔ اس کا معاملہ پوشیدہ تھا۔ ان لوگوں کا خیال

۵ مجلہ بارلیس عربی (مقالہ قدری طوقان)

میں جابر ہمیشہ شہر بہ شہر پھرتا رہتا تھا اور سلطان کے خوف سے کسی ایک جگہ قرار نہ پکڑتا۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جابر برامکہ میں سے تھا۔

جابر کی تصنیفات

۱- **اسرار الکیمیا یا کشف الاسرار:** پروفیسر ہولو نے اپنی جو کتاب جابر پر شائع کی ہے، اس کی تین جلدیں ہیں۔ اسرار الکیمیا کا ایک حصہ پیرس سے عربی میں بھی اسی کتاب کے ضمن میں طبع ہوا ہے۔ تاریخ طباعت ۱۸۹۳ء ہے۔ اس کے بعض تراجم لاطینی زبان میں شائع ہوئے ہیں۔

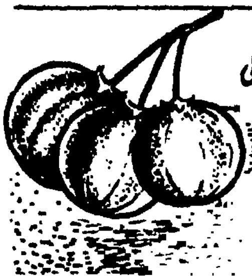
۲- **علم اکسیر اعظم** میں گیارہ کتابوں کا مجموعہ ہے، جن کے نام حسب ذیل ہیں:
(۱) کتاب البیان (۲) کتاب الحجر (۳) کتاب النور (۴) رسالہ الایضاح (۵) کتاب الاسطقس الآس (۶) کتاب اسطقس الآس ثانی۔ (۷) کتاب الاسطقس ثالث (۸) تفسیر کتاب اسطقس (۹) کتاب التجرید (۱۰) کتاب الرحمہ (۱۱) کتاب الملک (طبع سنگ بمبئی ۱۸۹۲ء)

(نوٹ) خزانۂ تیموریہ (کتب خانہ تیموریہ) میں جابر بن حیان کا ایک مخطوطہ ۵۵ رسائل پر مشتمل ہے، جو دراصل ۷۰ رسائل ہیں۔

۳- **کتاب المکتسب موسوم بہ نہایۃ الطلب مع شرح**
(طبع سنگ ۱۳۰۷ھ)

جابر بن حیان کی ایک نفیس کتاب سموم (زہروں) کے بیان میں بھی ہے، جس کا مخطوطہ کتب خانہ تیموریہ میں محفوظ ہے۔ ڈاکٹر یعقوب صرّاف ایڈیٹر رسالہ المقتطف (عربی) نے کئی نہایت مفید مقالات نقل کیے تھے، جو مجلۂ المقتطف جلد ۵۸ و ۵۹ میں شائع ہو چکے ہیں۔

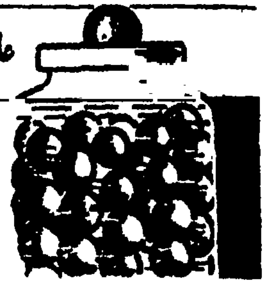
(ماخوذ از معجم المطبوعات العربیہ۔ الیاس سرکیس مؤلف معجم نے اپنا یہ مضمون ابن الندیم بغدادی کی کتاب الفہرست کے حوالے سے مرتب کیا ہے اور مفتاح السعادہ سے بھی استفادہ کیا ہے۔)



علم الادویہ

مال حسین اسرائیلی

مربہ آملہ پر کیمیائی تحقیق



ہندوستان میں سیب، بہی اور آملہ وغیرہ پھلوں کے رُب، مربہ جات، جام اور اچار کا استعمال بہت پرانا ہے، مگر اب یہ صنعت بہت زیادہ فروغ پاتی جا رہی ہے اور موجودہ گورنمنٹ بھی ان کی معیار بندی کی طرف خاطر خواہ توجہ دے رہی ہے۔ اس مقبولیت کا سبب غالباً یہ ہے کہ پھل غذائیت کے علاوہ دوائی افادیت بھی رکھتے ہیں، کیونکہ ان میں ضروری نمکیات اور حیاتین اپنی طبعی حالت میں اور کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں، مگر یہ امر توجہ طلب ہے کہ حیاتین بہت نازک اور حساس مرکبات ہیں۔ حرارت، روشنی اور ہوا کے اثرات سے وہ ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ان نتائج کو درج کیا گیا ہے جو آملہ کا مربہ مختلف طریقوں سے تیار کرنے کے بعد حاصل ہوتے ہیں۔ اس سلسلہ میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ آملہ پر ابتدائی عمل اور مربہ تیار کرنے کے دوران میں حیاتین 'ج' (وٹامن 'سی') اور ٹینن کی مقدار پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اس ضمن میں یہ بتا دینا بھی قارئین کی دلچسپی کا باعث ہوگا کہ آملہ میں دوسرے پھلوں کے مقابلہ میں حیاتین 'ج' بہت زیادہ یعنی ۹۰۰ ملی گرام فی ۱۰۰ گرام ہوتی ہے اور اس میں دوسرے پھلوں کے مقابلہ میں زیادہ دیرپا ہوتی ہے، کیونکہ آملہ کی پیکٹن حیاتین 'ج' میں تکسیدی عمل کو روکتی ہے۔

طریقۂ کار

بڑے بڑے آملوں کو باعتبار سائز اور پختگی مختلف گھانوں میں تقسیم کر لیا اور ۲۰۰ گرام کی مقدار میں مختلف بیکروں میں رکھا اور سب سے پہلے یہ مطالعہ کیا کہ ابتدائی عمل مثلاً آملوں کو چھیلنے، گودنے (چھیدنے) اور آملوں کو بھگوئے جانے والے محلول یا شربت میں سلفائیٹ شامل کرنے سے حیاتین 'ج' اور پیکٹین کی مقدار پر کیا اثرات رونما ہوتے ہیں۔

تجربہ

ایک بیکر جس میں آملے پہلے سے رکھے ہوئے تھے، چینی کا قوام (۳۰ درجہ والا) اوپر سے ڈالا اور پھر اس کو آگ پر جوش دے کر ۱۲ گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیا۔ اس وقفہ کے بعد چینی کی اس قدر مقدار اور شامل کی کہ شربت کی چینی کا درجہ ۱۰ فی صدی اور بڑھ جائے اور پھر اس کو تین چار منٹ تک جوش دے کر ایک طرف کو رکھ دیا۔ اس کے بعد چینی ملانے اور جوش دینے کا سلسلہ برابر جاری رکھا یہاں تک کہ چینی کی مقدار ۷۰ فی صدی ہو گئی اور اس طرح سے آملہ کا مربہ تیار ہو گیا۔ اس تجربہ کے دوران میں کئی مرتبہ آملوں کی حیاتین 'ج' اور ٹینن کی مقدار فی صدی معلوم کی گئی۔

اس تجربہ کے بعد مندرجہ ذیل طریقوں سے آملہ کا مربہ تیار کیا گیا اور پھر ان میں حیاتین 'ج' اور ٹینن کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی کا جائزہ لیا گیا۔

(۱) آملہ کا مربہ تیار کرنے کا مروجہ طریقہ (۲) ویکیم کے ذریعہ (۳) مربہ کو ۵۰ درجہ سی پر تیار کیا گیا۔ ویکیم کے ذریعہ مربہ تیار کرنے کے دوران میں مع آملہ قوام کو ویکیم میں مرتکز کیا گیا، تاکہ چینی کی مقدار زیادہ ہو جائے اور ابخرات نکل جائیں۔

نتائج اور مذاکرہ

نقشہ نمبر ۱

مربہ آملہ تیار کرنے کے ابتدائی عمل کا آملہ کے حیاتین 'ج' اور ٹینن کی مقدار پر اثر

نمبر سلسلہ	عمل	پھل کا وزن (گرام)	حیاتین 'ج' کی مقدار: پھل میں (ملی گرام)	نمکین پانی میں (ملی گرام)	پھل اور نمکین پانی میں (ملی گرام)	حیاتین 'ج' کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی
۱	تازہ آملہ	۲۰۰	۱،۷۶۷٫۴	....	۱،۷۶۷٫۴	۱۰۰
۲	۱۰ فی صدی نمکین پانی میں ایک ہفتہ رکھنے کے بعد	۱۹۷٫۸	۱،۱۳۷٫۴	۲۰٫۵	۱،۱۵۷٫۹	۶۵٫۵
۳	۱۰ فی صدی نمکین پانی میں دو ہفتے رکھنے کے بعد	۱۹۵٫۵	۶۳۰٫۴	۸۳٫۲	۷۱۳٫۶	۴۰٫۴
۴	۱۰ فی صدی نمکین پانی میں تین ہفتے رکھنے کے بعد	۲۰۱٫-	۴۴۶٫-	۷٫۳	۴۵۳٫۳	۲۵٫۷
۵	اوپر کے عمل کے بعد ۵ منٹ گرم پانی میں جوش دینے کے بعد	۲۰۸٫-	۱۴۸٫۲	....	۱۴۸٫۲	۶٫۷
۶	اوپر کے عمل کے بعد ۳۰ درجہ والے قوام میں ۱۵ منٹ تک جوش دینے کے بعد	۲۱۸٫-	۹۳٫۷	....	۹۳٫۷	۵٫۳

نقشہ نمبر ۱ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ نمکین پانی میں آملہ کو تین ہفتے رکھنے کے بعد حیاتین 'ج' کی کافی مقدار ضائع ہو جاتی ہے اور صرف ۲۶ فی صدی حیاتین 'ج' محفوظ رہ جاتا ہے۔ مگر بعد میں آملہ کا چھلکا اتارنے کے لیے اس کو گرم پانی میں جوش دینے سے اس مقدار میں مزید کمی واقع ہوتی ہے اور حیاتین 'ج' کی مقدار تقریباً ۱ فی صدی رہ جاتی ہے۔ اس تجربہ سے معلوم ہوا کہ یہ طریقہ کار ٹھیک نہیں ہے اور اس طرح سے حیاتین 'ج' کی کافی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔

نقشہ نمبر ۲

آملہ کے مربّہ کی تیاری کے دوران میں حیاتین 'ج' اور ٹینن کی محفوظ رہنے والی مقدار کا جائزہ

تیاری کے مرحلے کا نمبر	شربت کی طاقت بر کس درجہ میں (۲۰ درجہ سی پر)	پھل کا وزن (گرام)	شربت کا وزن (گرام)	حیاتین 'ج' کی مقدار: پھل میں (ملی گرام)	شربت میں (ملی گرام)	شربت اور پھل میں (ملی گرام)	حیاتین 'ج' کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی	ٹینن کی مقدار بہ حیثیت ٹینک ایسڈ: پھل میں (گرام)	شربت میں (گرام)	شربت اور پھل میں (گرام)	ٹینن کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی
صفر	صفر	۳۰۰	صفر	۲,۸۹۲	۲,۸۹۲	۲,۸۹۲	۱۰۰	۱۲٫۶۶	۰۰۰	۱۲٫۶۶	۱۰۰
۱	۲۳	۳۰۳	۴۷۰	۶۴۱	۱,۰۹۱	۱,۷۳۲	۵۹٫۹	۴٫۹۹	۴٫۱۴	۹٫۱۳	۷۲٫۱
۲	۳۶	۳۰۱	۵۰۰	۳۳۸	۱,۵۶۳	۱,۹۰۱	۶۵٫۷	۴٫۵۶	۴٫۵۳	۹٫۰۹	۷۱٫۸
۳	۴۵	۳۲۳	۴۲۸	۲۰۵	۷۶۲	۹۶۷	۳۳٫۴	۳٫۹۶	۳٫۷۹	۷٫۷۵	۶۱٫۲
۴	۴۸	۳۱۵	۵۷۷	۱۸۰	۷۷۳	۹۵۳	۳۲٫۷	۳٫۲۱	۳٫۲۱	۸٫۴۷	۶۶٫۱
۵	۵۶	۲۹۸	۶۲۷	۱۶۴	۵۸۳	۷۴۷	۲۵٫۸	۲٫۸۸	۵٫۳۱	۸٫۱۹	۶۴٫۷
۶	۶۹	۳۰۶	۸۵۴	۴۷	۴۱۴	۴۶۱	۱۵٫۹	۲٫۹۸	۲٫۷۳	۵٫۷۶	۴۵٫۵

نقشہ نمبر ۲ میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ آملہ کے مربّہ کی تیاری کے مختلف مراحل میں حیاتین 'ج' کی کس قدر مقدار محفوظ رہتی ہے، کیونکہ تیاری کے دوران میں آملوں کو تقریباً چھ مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے، اس لیے حیاتین 'ج' ۱۵٫۹ فی صدی باقی بچتی ہے۔ ٹینن کی مقدار میں بتدریج کمی واقع ہوتی ہے اور آخر میں محفوظ رہنے والی مقدار صرف ۴۵٫۵ فی صدی رہ جاتی ہے۔

نقشہ نمبر ۳

مربّہ آملہ تیار کرنے کے مختلف طریقوں سے مربّہ میں حیاتین 'ج' اور ٹینن کی محفوظ رہنے والی مقدار

نمبر سلسلہ	طریقۂ تیاری	پھل کا وزن (گرام)	شربت کا وزن (گرام)	حیاتین 'ج' کی مقدار: پھل میں (ملی گرام)	شربت میں (ملی گرام)	پھل اور شربت میں (ملی گرام)	حیاتین 'ج' کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی	ٹینن (بہ حیثیت ٹینک ایسڈ) کی مقدار: پھل میں (گرام)	شربت میں (گرام)	پھل و شربت میں فی صدی	ٹینن کی محفوظ رہنے والی مقدار فی صدی
صفر	تازہ آملہ	۱۰۰	۰۰۰	۹۶۴	۰۰۰	۹۶۴	۱۰۰	۴٫۵	۰۰۰	۴٫۵	۱۰۰
۱	مروجہ طریقہ	۱۰۰	۱۱۱	۱۴۸	۲۳۷	۳۸۵	۳۹٫۹	۱٫۰	۱٫۶	۲٫۶	۵۷٫۸
۲	ویکیم کا طریقہ	۱۰۰	۱۲۶	۱۹۸	۵۹۰	۷۸۸	۸۱٫۷	۱٫۹	۱٫۶	۳٫۵	۷۷٫۸
۳	۵۰ درجہ سی پر تیاری کا طریقہ	۱۰۰	۱۳۱	۹۴	۱۵۴	۲۴۸	۲۵٫۷	-٫۶	۱٫۳	۱٫۹	۴۲٫۲

نقشہ نمبر ۳ میں تینوں طریقوں (۱) عام مروجہ طریقہ (۲) ویکیم کا طریقہ (۳) ۵۰ درجہ سی پر تیار کرنے کا طریقہ، کا موازنہ کیا گیا ہے اور اس طرح یہ بتلانا مقصود ہے کہ کونسا طریقہ بہتر ہے، یعنی کس طرح سے حیاتین 'ج' اور ٹینن کی زیادہ مقدار محفوظ رہتی ہے۔ نقشہ ہٰذا کے مشاہدہ سے صاف ظاہر ہے کہ ویکیم میں تیار کیے گئے مربّہ میں حیاتین 'ج' ۸۱٫۷ فی صدی اور ٹینن ۷۷٫۸ فی صدی محفوظ رہتے ہیں۔ اس تجربہ سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ درجۂ حرارت کا کم ہونا اور شربت کو گاڑھا کرتے وقت آکسیجن کی عدم موجودگی حیاتین 'ج' کی مقدار کو کافی حد تک محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ تیار شدہ مربّہ ظاہری شکل و شباہت میں بھی جاذبِ نظر ہوتا ہے۔ ۵۰ درجہ سی پر تیار کیے گئے مربّہ میں حیاتین 'ج' اور ٹینن کی مقدار بہت کم یعنی بالترتیب ۲۵٫۷ اور ۴۲٫۲ فی صدی محفوظ رہتی ہے۔ اس سلسلہ میں یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ ویکیم کے ذریعہ تیار کیے گئے مربّہ جات پر مصارف زیادہ آتے ہیں اور زیادہ ساز و سامان کی ضرورت ہوتی ہے، مگر عمدہ قسم کے مربّہ جات کی تیاری کے لیے ویکیم کا طریقہ دوسرے عام مروجہ طریقوں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔

حفظ صحت

اپنی چھینکوں سے دوسروں کی صحت پر حملہ نہ کیجیے!





طبیبوں نے ہمیشہ آزادانہ فضا میں چھینکنے کی مذمت کی ہے۔ اس سے لوگوں کی صحت کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ صرف یہی نہیں کہ چھینکوں نے ساری دنیا میں گھر گھر زکام پھیلا دیا ہے، بلکہ انفلوائنزا کی وبا بھی چھینکوں ہی سے پھیلی ہے۔

جب بھی تم چھینکتے ہو تو اپنے اردگرد کی فضا میں ایک لاکھ جراثیم سے لدے ہوئے ذرات پھیلا دیتے ہو اور تیز رفتار فوٹوگرافی کی مدد سے یہ بات واضح ہوئی کہ ہر ذرہ جب تمہارے منھ سے نکلتا ہے تو ۱۵۰ فٹ فی سیکنڈ کی رفتار سے نکلتا ہے، یعنی سو میل فی گھنٹہ سے زیادہ رفتار سے۔ اگر ان میں سے کسی ذرہ میں تنفس کے کسی عارضہ کے جراثیم موجود ہیں تو تمہارے قریب جو شخص بھی ہوگا، اس کا امکان ہے کہ وہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے اس خطرہ سے بچنے کا صرف ایک طریقہ یہ ہے کہ چھینکتے وقت اپنے منھ پر رومال رکھ لو اور منھ زمین کی طرف کر لو۔



ہر شخص علیحدہ طریقہ سے چھینکتا ہے۔ عام طور پر لوگ ایک مرتبہ چھینکتے ہیں، لیکن بعض لوگ اپنے اوپر قابو نہیں رکھ سکتے اور چار یا اس سے زیادہ مرتبہ چھینکتے ہیں۔

حال ہی میں چھینکنے کے متعلق جو طبی تحقیقات ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا کہ اس طرح ایک ساتھ کئی کئی بار چھینکنے والے یہ عادت ورثہ میں پاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس طرح چھینکنے والے بہت کم کسی شدید عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر نے برسوں کی تحقیقات کے بعد چھینکوں پر ایک کتاب لکھی ہے۔ اس کتاب میں اس نے چھینکیں روکنے کے یہ آٹھ طریقے بتائے ہیں:

۱۔ پیر کے تلووں میں گدگدی کرو۔

۲۔ گلے پھلا لو۔

۳۔ آنکھوں کے ڈھیلوں کو ہلکے ہلکے دباؤ۔



۴۔ تیوری چڑھا لو۔

۵۔ اوپر کے ہونٹ کو انگلی سے دباؤ۔

۶۔ اپنی گردن تان لو۔

۷۔ مسوڑھوں کو کلو۔

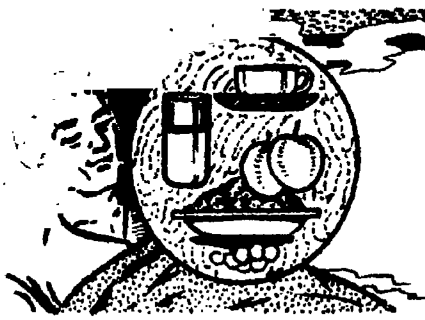
۸۔ زور کے ساتھ ناک سِنکو۔

بہ ظاہر سب سے بہتر اور سب سے زیادہ کامیاب طریقہ چھینکیں روکنے کا زور کے ساتھ ناک سِنکنا معلوم ہوتا ہے۔ چھینکنے کا ایک عام سبب ہے ناک کے اندر سوزش ہونا لیکن بعض اوقات درجۂ حرارت میں ایک دم تبدیلی پیدا ہو جانے سے بھی چھینکیں آنے لگتی ہیں اور نظامِ عصبی کے متاثر ہونے سے بھی چھینکیں آ سکتی ہیں۔ بجلی چمکنے سے بھی بعض لوگوں پر چھینکوں کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو زرگل یا سوکھی گھاس یا اور کسی تیز اور باریک پسی ہوئی چیز سے چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ مغربی ڈاکٹر انہیں "الرجک چھینکنے والے" کہتے ہیں۔



مغربی ممالک میں تو بعض اوقات محض اس وجہ سے شادیاں ٹوٹتے ٹوٹتے رہ گئیں کہ دولھا اس پاؤڈر کی خوشبو برداشت نہیں کر سکا، جو دلہن لگائے ہوئے تھی اور اُسے چھینکیں آنے لگیں۔

ہمارے ملک کے اکثر حصوں میں چھینک کو بدشگونی سمجھتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتے وقت اگر کوئی چھینک دے تو اُسے بُرا سمجھتے ہیں اور یہ اعتقاد عام ہے کہ تم جس کام کے لیے جا رہے ہو وہ کام نہیں ہوگا، یا راستہ میں کہیں جاتے وقت اگر کوئی چھینک دے تو وہ بھی بدشگونی ہے۔ بہ ظاہر اس کا کوئی خاص سبب نہیں معلوم ہوتا اور سمجھ میں نہیں آتا کہ چھینکنے کو کسی کام کے ہونے یا نہ ہونے سے کیا تعلق ہے۔ شاید یہ ہو کہ باہر جاتے وقت اگر کسی نے چھینک دیا تو جراثیم سانس کے ساتھ تمہاری ناک میں بھی پہنچ گئے ہوں گے اور ممکن ہے تمہیں بھی چھینکیں آنے لگیں اور جہاں تم جا رہے ہو وہاں جا کر چھینکنا تہذیب کے خلاف ہوگا۔



غذائی تبدیلیاں

نفسیات کی روشنی میں



ماہرینِ امراضِ دماغی نے خوراک کے متعلق مریضوں کے جذباتی ردِعمل کا مطالعہ کیا ہے۔ اُن کا بیان ہے کہ مختلف مریضوں کے لیے مخصوص غذائیں اہم جذباتی معنی رکھتی ہیں۔ جذباتی معنی کا ٹھیک مفہوم اسی وقت معلوم ہو سکتا ہے، جب مریض کی پچھلی زندگی کے تجربات کی روشنی میں اُسے دیکھا جائے۔

کسی شخص کی غذاؤں کے علامتی معنی کا علم ہمیں کیوں کر ہو سکتا ہے؟ ڈاکٹر ہیبر جبروالش نے اپنے مقالے "غذائی تبدیلی کی نفسیات" میں مریضوں کی کلینکی اشتہا اور غذا کے فساد کے تفصیلی سائکیٹرک مطالعہ کے متعلق چند باتیں بیان کی ہیں۔ اُن کی توجہ اس طرف اُس وقت مبذول ہوئی، جب وہ جذباتی افسردگی کے مریضوں کے معائنہ میں مصروف تھے۔ ایسے مریض قریب قریب ہمیشہ بھوک کے خلل میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں اور ان کا وزن زیادہ ہو جاتا ہے۔

معلومات کا دوسرا ذریعہ موٹے اور لحیم شحیم مریض ہوتے، جن میں سے اکثر زیادہ کھاتے ہیں۔ اینورکیسا نروو ساکے مریض کھانے اور مخصوص غذاؤں کے علامتی معنوں کی وجہ سے کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

تحلیلِ نفسی کے دوران میں ڈاکٹر والڑ کو یہ بھی معلوم ہوا کہ تمام مریض یہ بیان کرتے ہیں کہ وہ غذا کے متعلق خواب دیکھتے ہیں۔ اس قسم کے خوابوں سے ماہرِ امراضِ دماغی کی توجہ ہر خواب دیکھنے والے کے لیے مخصوص غذاؤں کی جذباتی اہمیت کی طرف مبذول ہوئی۔ خواب دیکھنے والے کو عموماً اُن علامتی معنوں کا احساس نہیں ہوتا، جن کا استنباط صرف ان خوابوں کے تجزیے سے ہو سکتا ہے۔ مخصوص غذاؤں کے متعلق ہوش مند ذہنی کیفیت کا اندازہ آسانی کے ساتھ سوالات کے ذریعہ، غذاؤں کی فہرست بنا کر اور اندازِ فکر کے امتحانات کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ کام ماہرینِ نفسیات اور ماہرینِ غذائیات آسانی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

غیر شعوری علامتی معنی کے ساتھ دوسرے اہم عناصر بھی ہیں، جن سے غذاؤں کی پسندیدگی اور قابلِ قبول ہونے کے اسباب متعین ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر والڑ کی رائے یہ ہے کہ انسانی جسم کی ساخت میں مناسب غذائیں کھانے کا قدرتی میلان ہوتا ہے۔ ناقص غذا یا غذا کی کمی کی وجہ سے جو لوگ کسی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کے متعلق یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ خود بہ خود مناسب غذائی اشیا منتخب کر لیتے ہیں۔

انسانوں میں خوراک کی پسند کے عضویاتی اور غذائی محرک اُن اصولی تجربوں کی وجہ سے بدل جاتے ہیں، جن کا آغاز بچپن ہی سے ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انسان کا بچہ ایک مدت تک اپنی غذائی ضرورتوں کے لیے اپنی حفاظت کرنے والوں، خاص طور پر اپنی ماں کا دست نگر رہتا ہے۔ جہاں تک بچے کی غذا کا تعلق ہے، وہ اپنی ماں کے اختیار میں ہے۔ جو مخصوص غذائیں وہ اُس کے لیے بہتر سمجھتی ہے، اسے کھلاتی ہے اور جہاں تک خود اُس کا تعلق ہے، غذاؤں کے متعلق وہ اپنے ذاتی تجربات سے متاثر ہوتی ہے۔

ایسی بہت سی شہادتیں موجود ہیں، جن سے یہ بات صاف ظاہر ہوتی ہے کہ غذا کے متعلق بچہ کا ابتدائی تاثر بھی بچہ اور ماں کے درمیان والی جذباتی فضا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بھوک لگنا، دودھ پینا اور شکم سیر ہونے کے بار بار دہرائے جانے والے تجربات بچے کی بیداری کے اوقات میں متواتر واقع ہونے والے، یکساں اور بامقصد تجربے ہوتے ہیں۔ اس لیے شیرخوار بچہ اپنی خوراک اور اپنی ماں سے جذباتی ملاقات کے درمیان بہت جلد ایک رشتہ قائم کر لیتا ہے۔

اس مسئلہ کا دوسرا رُخ یہ ہے کہ جانبین کا غذا پہنچانے اور غذا حاصل کرنے کا تجربہ ماں اور بچے کے درمیان تعلق قائم کرنے کی ایک اہم بنیاد ہے۔ بچے کی شکم سیری کے ساتھ ساتھ ماں اور بچے کی جذباتی تسکین ہوتی ہے، جس سے جانبین میں محبت پیدا ہوتی ہے۔ تمام انسانوں میں خوراک اور ماں کا یہ گہرا اولی تعلق مدت تک قائم رہتا ہے۔

جیسے جیسے بچے کی عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے، وہ خاندان کے دوسرے اراکین کے ساتھ اور دوستوں کے ساتھ مزید جذباتی تعلقات پیدا کرتا جاتا ہے۔ خوراک کے مختلف جذباتی مقاصد اور خاص کھانوں کے مختلف علامات بچپن میں دسترخوان کے اردگرد قائم ہوتے ہیں۔ ماں باپ کی

محبت، انعام اور سزا، حکم کی پیروی یا عدول حکمی اور بہت سے دوسرے جذباتی مقاصد کے علامت کے طور پر غذا خاص اہمیت اختیار کر لیتی ہے۔ بعض گھرانوں میں ربط زیادہ نمایاں ہوتا ہے، مثلاً غریب گھرانے میں، جہاں غذا کے ساتھ بہت سی معاشرتی قدریں شامل رہتی ہیں، یا مثلاً تبدیلِ وطن کرنے والوں میں، کیوں کہ ان کے غذائی انتخابات سے اپنے وطن کے ساتھ شدید جذباتی رشتے منعکس ہوتے ہیں، یا مثلاً کوئی بیمار خاندان ہے، جہاں کسی ذیابیطس کے مریض کی خوراک ایک نوعمر بچے کے لیے جلد ہی خاص موضوع بن جاتی ہے اور جذباتی اہمیت اختیار کر لیتی ہے، یا مثلاً کوئی بڑا مذہبی خاندان ہے جس کی خوراک میں گوشت یا اور چند چیزیں شامل نہیں ہیں، یا مثلاً کوئی گھر ایسا ہے جہاں بچے کے ماں اور باپ لڑ جھگڑ کر ایک دوسرے سے جدا ہو گئے ہیں، ایسے گھر میں کھانا کھانے کا وقت بچے کے لیے بہت ہی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ تمام حالتیں اور ان کے علاوہ اور بہت سی حالتوں میں غذائی تجربات کے ساتھ شدید قسم کے جذباتی پہلو شامل ہو جاتے ہیں۔

امریکی کلچر یک رنگ اور یکساں نہیں ہے۔ وہ لوگ چکنائی زیادہ کھاتے تھے اور یہ امریکہ کے باشندوں کی ایک نمایاں خصوصیت ہے۔ بچوں کو ضرورت سے زیادہ غذا دینا اس ملک میں بہت عام ہے اور اس کی جانچ پڑتال کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے۔ دوسری ثقافتی خصوصیت جمہوری اور انفرادیت پسند زندگی ہے، جس کا غذا سے بہت تعلق ہے۔ شاید اسی وجہ سے وہاں کیفے اور ریستوران کے کھانے اس قدر مقبول ہیں۔

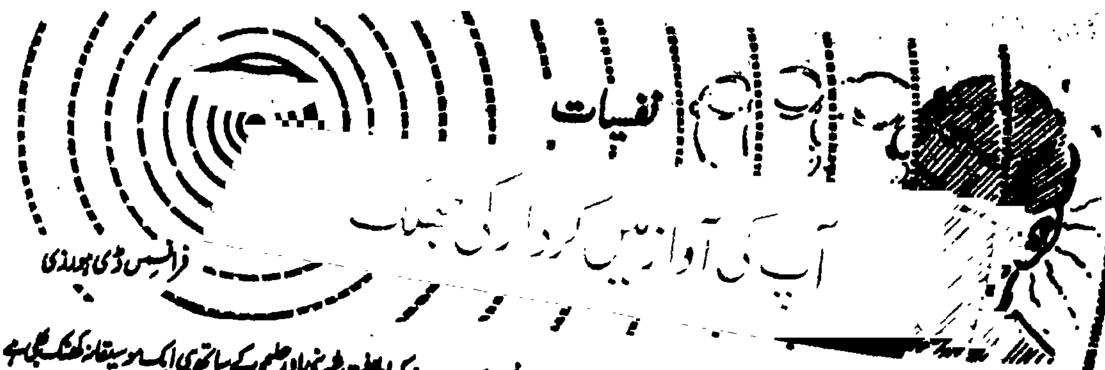
امریکہ میں اشیائے خوراک کے صنعتی اداروں کی اشتہار بازی بھی ایک ایسا ثقافتی عنصر ہے، جس کا بڑا اثر غذاؤں کے انتخاب پر پڑتا ہے۔ امریکہ کے بازاروں میں، عورتوں کے رسالوں میں اور روزناموں میں بڑی نمود و نمائش کے ساتھ مختلف اقسام کے کھانوں کے اشتہارات چھپتے رہتے ہیں۔ ریڈیو اور ٹیلی وژن کے پروگراموں میں بچوں کے لیے بہترین اناج اور کیک بنانے کے نسخے نشر کیے جاتے ہیں اور یہ بتایا جاتا ہے کہ کتنا دودھ ضرور دینا چاہیے۔ حال ہی میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے، جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ خوراک میں بناسپتی تیل کیا فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ ایک خوب صورت سائنٹفک کتاب ہے۔ یہ بات کہ یہ کتاب بناسپتی تیل کے ایک کارخانے نے شائع کی ہے، بہت خوب صورتی کے ساتھ دبا دی گئی ہے۔ غذائی سائنس ابھی کسی مسئلہ پر غور بھی نہیں کر پاتی ہے کہ صنعتی ادارے بہت تیزی کے ساتھ اشتہار بازی شروع کر دیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ذمہ دار حفظِ صحت کے ادارے اگر صحت بخش غذا کا کوئی پروگرام بنائیں تو انھیں ان "پوشیدہ تحریص دلانے والی" قوتوں کا مقابلہ کرنا پڑے گا۔

تحقیق سے معلوم ہوا کہ وزن کم کرنے والی غذا کا تعلق ایک حد تک جذباتی استحکام سے بھی رہا ہے۔ ۱۲۰ موٹے مریضوں میں سے، جنھیں وزن گھٹانے کی غذا دی گئی تھی، ۴۵ فی صدی، جن کا جذباتی توازن ٹھیک رہا، کامیاب رہے اور اُن کا وزن کم ہو گیا۔ ۴۴ فی صدی، جن کا جذباتی توازن عام معیار سے گرا ہوا تھا، بالکل ناکام رہے اور ان کا وزن کم نہیں ہوا۔ جذباتی استحکام اور غذائی تبدیلی کے اثر میں باہمی تعلق کی تائید ایک اور ذریعہ سے بھی ہوئی۔ ایک ماہرِ نفسیات نے اس بات کی وضاحت کی ہے کہ غذا سے بیزاری کا دائرۂ اثر ان مردوں میں زیادہ رہا جو فسادِ اعصاب کے مریض تھے۔ جو لوگ فسادِ اعصاب میں مبتلا نہیں تھے، ان میں غذا سے بیزاری کے آثار بہت کم پائے گئے۔ اس سے بھی قابلِ قبول غذاؤں کے وسیع حلقے اور جذباتی استحکام میں باہمی تعلق واضح ہے۔

اگر کم چکنائی کھانے کی ہدایتوں کے سلسلہ میں تحقیقات کے نتائج پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ لوگ ہدایتوں پر عمل کرتے ہیں، جو سب سے زیادہ جذباتی استحکام رکھتے ہیں۔ اس کے برخلاف جو لوگ فسادِ اعصاب میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ غذائی عادتوں کو بدلنے میں مشکلات محسوس کرتے ہیں۔ حفظِ صحت کے سلسلہ میں صحت بخش غذا کے متعلق ہدایتوں کے لیے یہ ایک قیود عاید کر دینے والا عنصر ہے۔

احتیاط کے طور پر یہ نتیجہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ جو لوگ غذا تبدیل کرنے میں مزاحمت کرتے ہیں، ان پر زور نہیں ڈالنا چاہیے اور نہ انھیں یہ محسوس کرنے کا موقع دینا چاہیے کہ اس سلسلہ میں ہدایتوں پر عمل نہ کر کے وہ کوئی بہت بڑی غلطی کر رہے ہیں۔ معالجوں کو اس کا تجربہ ہوا ہے کہ جن موٹے اور زیادہ وزن والے مریضوں پر زور ڈالا گیا اور مجبور کیا گیا کہ وہ وزن کم کرنے والی غذائیں کھائیں، عام طور پر یہ ہوا کہ انھوں نے علاج چھوڑ دیا اور اپنا موٹا رہنا ہی پسند کیا، بلکہ وہ اُلٹے اس الجھن میں پڑ گئے کہ ہم نے معالج کی رائے پر عمل نہ کر کے غلطی کی ہے، یا انھوں نے اگر علاج ترک نہیں کیا اور معالج نے انھیں غذا تبدیل کرنے پر زبردستی مجبور کر دیا اور ان کا وزن کم ہو بھی گیا تو اکثر اوقات ان میں افسردگی، پریشانی، اضطراب اور چڑچڑا پن جیسی جذباتی علامتیں پیدا ہو گئیں، اس لیے ڈاکٹر والٹر کی رائے میں حفظِ صحت کی کوئی تنظیمی جد و جہد موٹے آدمیوں کو یہ کہہ کر ڈراتی ہے کہ اگر تم نے اپنا وزن کم نہ کیا تو تم کسی سنگین بیماری میں مبتلا ہو جاؤ گے، خود اپنی نقیض بن جاتی ہے۔

زیادہ مناسب یہ ہے کہ چکنائی والی غذا کو اعتدال کے ساتھ اور رفتہ رفتہ کم کیا جائے۔ اس کی ضرورت نہیں ہے کہ مریض کا وزن اتنی طور پر کم ہو ہی جائے۔ مریض کو یہ توقع پیدا ہو جانا چاہیے کہ چکنائی کم کھانے پر جو چیزیں وہ کھا رہا ہے، اُن کے ذریعے غذائی اجزا کی ضرورت پوری ہو رہی ہے۔ خوراک کے قابلِ قبول ہونے اور غذا کو تبدیل کرنے کے متعلق جو تحقیقات ہوئی ہیں، ان سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ غذا میں چکنائی کم کرنے کے متعلق جو ہدایتیں کی جاتی ہیں، اُن پر کچھ حدود عاید کرنے پڑیں گے۔ لوگوں کی غذائی عادتیں آسانی سے نہیں بدلی جا سکتیں، خاص طور پر ایسے لوگوں کی، جو جذباتی طور پر متلون اور [illegible]



نفسیات

آپ کی آواز میں کردار کی جھلک

فرانسس ڈی ہیوزی

آج کے تمدنی عہد میں ہماری آواز اور اس کا عمل قدیم زمانے سے زیادہ بہتر
انداز سے بیدار نظر آتا ہے، کیونکہ سائنس کی نئی ایجادات ریڈیو، ٹیلی ویژن اور آواز کے
ریکارڈ آج ہماری زندگی میں خاص اہمیت حاصل کر چکے ہیں۔
جب آپ پہلی بار کسی شخص سے ملتے ہیں تو آپ کی توجہ اس شخص کی آواز اور
نگاہوں پر مرکوز ہوتی ہے کیونکہ نگاہ اور آواز کے ذریعے ہی آپ دوسرے شخص کے احساس،
جذبات اور تاثرات کا اندازہ کرتے ہیں۔
تاریخ کے قدیم اوراق اور قبل از مسیح کی تاریخ شاہد ہے کہ آواز ہمیشہ دلچسپ
حکایتوں کا موضوع رہی ہے۔ خاص طور پر قدیم مصری حکایات کہ وہ آواز کے ذریعہ کسی
انسان کو ختم کر دینے یا اسے دوبارہ زندگی دینے کا عمل کرتے تھے۔ آج بھی تاریخ کے یہ عجیب
افسانے بعض بدھسٹ فرقوں میں "یوگا" کی بعض اعلیٰ ترین اور پوشیدہ ریاضت کے
نتیجے کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ "یوگا" کے بعض عملوں سے انسانی زندگی
واپس لائی جا سکتی ہے۔
یہ تو محض تاریخی افسانے ہیں، لیکن آج تمام انسانی آوازیں ہماری کاروباری
اور سماجی زندگی میں ایک اہم درجہ رکھتی ہیں۔ آپ کی آواز ہی آپ کا اعلیٰ وقار نیز
ناؤ یا آپ کی بعض شدید مشکلات اور رکاوٹوں کی وجہ ہو سکتی ہے۔
اگر ہم اپنے عہد کی اعلیٰ اور مشاہیر ہستیوں کی آوازوں کا تجزیہ کریں تو ہمیں
ان کے کردار اور ذہن و خرد پر چھا جانے والی صلاحیتوں کے منبع کا سراغ مل سکتا
ہے۔ اگر آپ کی آواز میں مقناطیسی کشش موجود ہے تو آپ کی شخصیت اس آواز کے
سبب اور تاثر انگیز ہو سکتی ہے۔ جہاں کہ ظاہری شخصیت کی اثر آمیزی آواز کے بغیر نامکمل
ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنے عہد کی نمایاں اور مشہور و معروف شخصیتوں سے ملیں اور ان کے
افکار و خیالات سنیں تو ہمیں اس بات کا اندازہ ہوگا کہ آواز کے ذریعے جو تاثر پیدا ہوا
ہے اس سے شخصیت کی تکمیل ہوتی ہے۔
میری کلیر، فلم کیول کیڈ کی مشہور ہیروئن جس نے اسی سال اپنی سلور جوبلی
کا جشن منایا ہے، نہایت شیریں، لطیف اور حلیم آواز کی مالک ہے۔ اس کی آواز کی
خصوصیت یہ ہے کہ لطافت، شیرینی اور حلیمی کے ساتھ ہی ایک موسیقانہ کھنک بھی ہے
اور جب وہ اپنے مخصوص انداز سے گفتگو کرتی ہے تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ساغر
آپس میں ٹکرا رہے ہوں۔ الفاظ کی نفاست و بلاغت کے مطابق اس کی آواز میں
زیر و بم پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنے موڈ کے مطابق یا یہ انداز سے ایک لطیف اور جذباتی
انداز تبدیل کر لیتی ہے۔ جب وہ جملوں کے بعض اعلیٰ خصوصی اور تعریفی الفاظ پر زور
دیتی ہے تو اس نمایاں ترین تعلق سے اس کی آواز میں مسرت اور کیف کا احساس
پیدا ہو جاتا ہے اور وہ تعریفی الفاظ اس کی آواز کے حسن سے اور زیادہ محبوب
بن جاتے ہیں۔ مجھے اس کے ادا کیے ہوئے بعض جملے یاد آ رہے ہیں۔
"آپ سے باتیں سننا بے حد پیارا معلوم ہوتا ہے —— اوہ! کتنا
کیف انگیز ہے یہ سماں۔"
"ہاں! تفریح بے حد حسین تھی —— اور مجھے انتہائی مسرت محسوس ہو رہی ہے۔"
"ہاں! ایک نہایت ہی حسین گھر۔"
اس کی آواز اگرچہ دوسرے لوگوں میں دلچسپی کے ساتھ پسند کی جاتی
ہے لیکن چونکہ وہ الفاظ اور جملوں کے مقصد اور احساس میں ڈوب کر آواز پیدا
کرتی ہے اور احساس کی کیفیت خود محسوس کرتی ہے، اس لیے وہ دوسروں سے
زیادہ خود اپنی آواز کی بہترین سامع ہے۔ جو شخص بھی میری کلیر سے ملا ہو اسے یہ
احساس ہوگا کہ میری کلیر کی آواز گیرائی اور گہرائی اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ خود
اپنے انداز سے پوری طرح لطف اندوز ہوتی ہے۔
مشہور کریکٹر ایکٹریس مارگریٹ ہیملٹن کی آواز میں چند قابل ذکر خصوصیات
ہیں۔ وہ ٹیلی فون پر بات کرتے ہوئے بھی اپنی آواز کی خوبیوں سے اپنی آواز سننے
والوں کو بالکل اسی انداز سے اپنی طرف متوجہ کر سکتی ہے جیسے تھیٹر میں تماشائیوں
کو متوجہ کرتی ہے۔ یہ ایسی آواز کی خوبی ہے جس میں ہچکچاہٹ سے زیادہ نمایاں ہو،
زور، اعتماد اور شوکت ہو۔ ایسی آواز ایک ایسی شخصیت پر دلالت کرتی ہے جس کی
آواز میں مقصد اور مطلب مناسب ترین انداز سے موجود ہو پنہاں ہو۔ اس کی آواز

اس کے مقاصد سے متوجہ کرنے والوں کو اور اس کے مخالفین کو نہایت خوش اسلوبی سے اپنے لیے ہموار کر سکتی ہے اور آواز کے اس تأثر سے ظاہر ہوتا ہے کہ اسے آسانی سے شکست نہیں دی جا سکتی۔

وہ اپنے مقصد کو اپنے ذہن کے میلان کے مطابق مخصوص آواز میں ادا کرتی ہے اور آواز میں اثر آفرینی پیدا کرنے کے لیے لفاظی پر وقت ضائع نہیں کرتی۔ اس کی بھرپور آواز کا یہ اعجاز ہے کہ اگر وہ تھیٹر میں اپنا پارٹ ختم کر کے چلی جائے تو آپ پھر بھی اپنی جگہ اس سے کچھ اور سننے کے لیے منتظر بیٹھے رہیں گے۔

ارل کناڈل چارلہم کی دختر لیڈی مارگریٹ ڈی آرکی نے حال ہی میں برٹش امریکن ایسوسی ایٹس کی رہنمائی میں تقریباً چھ ماہ تک امریکہ میں ایک تقریری دورہ کیا۔ لیڈی مارگریٹ اپنی آواز کی نہایت اعلیٰ خوبیوں کے سبب خاص طور پر منتخب کی گئی تھیں۔ انھوں نے ایک واقعہ بیان کرتے ہوئے بتایا کہ وہ تقریر کرنے کھڑی ہوئیں تو ایک خاتون نے اپنی سہیلی سے کہا: "آج کی تقریر نہایت کمزور معلوم ہوتی ہے۔ ہوا کا ایک معمولی جھونکا آواز کو منتشر کر دے گا۔ مقرر نہایت کمزور ہے۔ آواز تیسری رو تک بھی شاید مشکل سے ہی سنی جا سکے گی۔" لیکن جب لیڈی مارگریٹ نے تقریر شروع کی تو شکایت کرنے والی خاتون کو بے حد حیرت ہوئی، چوں کہ لیڈی مذکور نحیف الجثہ ہونے کے باوجود نہایت بلند اور متناسب آواز رکھتی ہیں اور خاتون نے محسوس کیا کہ تقریر کا ایک ایک حرف ہال کے باہر تک آسانی سے سنا جا سکتا ہے اور اس خاتون نے پہلے جن مقرروں کی آوازیں سنی تھیں اُن میں سب سے زیادہ موثر آواز اور تقریر اسے لیڈی مارگریٹ کی معلوم ہوئی۔ لیڈی مارگریٹ نے اپنی تقریر کے بعد یہ بتایا کہ آواز کی بلندی اور تکنیک صحت اور انسان کے جثہ سے کوئی تعلق نہیں رکھتی۔ اگر وہ خود صحت کے اعتبار سے ہڈیوں کا ڈھانچہ ہیں، لیکن ان کی آواز ہال کے اندر اور باہر یکساں طور پر سنی جا سکتی ہے۔

مشہور ناولسٹ باربرا کارٹ لینڈ نے بھی اپنے کینیڈا کے تقریری دورے کا ایک واقعہ بیان کیا ہے۔ نواسکوشیا کے سینٹ جون چرچ میں ان کا تقریری پروگرام تھا۔ انھوں نے جلسہ گاہ میں داخل ہو کر پانچ سو خواتین کو اپنا منتظر پایا، لیکن تقریباً تمام خواتین بڑی رغبت اور مصروفیت کے ساتھ بُنائی میں منہمک تھیں۔ انھیں اس منظر سے مایوسی کا احساس ہوا، چوں کہ خواتین بُنائی اور اس کے شمار میں مصروف تھیں اور ان کی توجہ تقریر کے علاوہ اپنی بُنائی کی طرف بٹی ہوئی تھی۔ ہال میں بُنائی کی سلائیوں کی آواز سے سکون اور خاموشی برقرار نہ تھی۔ لیکن باربرا نے اپنی تقریر جاری رکھی اور جب اپنے موضوع کو جوش و خروش کی آواز سے بیان کرنا شروع کیا تو تمام خواتین نے اپنی سلائیاں چھوڑ دیں اور پوری دل چسپی سے گوش بر آواز ہو گئیں اور تقریر وقت مقررہ پر نہایت کامیابی سے ختم ہو گئی اور کسی ایک خاتون نے بھی اپنی بُنائی کی طرف دھیان نہ دیا۔

باربرا کارٹ لینڈ ہمیشہ نئے مقرروں کو نصیحت کرتی ہیں کہ "اپنی تقریر کو صاف اور آسان فہم رکھیے۔ تقریری الفاظ مختصر ہوں اور جو کچھ کہا جائے اسے پہلے خود اپنے ذہن و دماغ سے محسوس کر لیجیے۔ تاکہ سامع نہایت توجہ اور دیانت داری کے ساتھ اس موضوع کو جس پر تقریر کی جا رہی ہو محسوس کر سکے۔"

سنگ تراشی کی مشہور فن کار فویر ڈی ہنرک کی آواز نہایت لطیف، نازک اور نسوانی انداز سے بھرپور ہے، لیکن وہ اس لطیف آواز کو حسب ضرورت اعلیٰ، پُر وزن اور خطیبانہ انداز میں تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں اور اپنی آواز کو ناملین انداز تخاطب میں بھی بدل سکتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ وہ اپنی آواز کے سحر سے اپنی بہنوں کو نیند کے خمار سے دوچار کر سکتی ہیں اور اپنی خطیبانہ اور حاکمانہ آواز سے انھیں ایک ہی جگہ پر بالکل بے حس و حرکت بھی کر سکتی ہیں، اس طرح ان کی آواز میں ان کی خواہش کے مطابق تخلیقی قدریں بھی موجود ہیں۔

جرم و سزا کے خوف ناک فلموں کی ہیروئن ایڈرائن کوری ٹیلیفون پر اپنے مخصوص اسکاٹش انداز سے ایک ہی سانس میں نہایت دھیمی آواز سے جواب دیتی ہے: "کون ہو تم۔ کیا کام ہے۔ کب آ رہے ہو تم۔" تینوں جملوں کو ایک ہی سانس میں ادا کرتی ہے۔ اس کا ذہن نہایت توانائی اور عجلت پسند ہے اور ایک موضوع سے دوسرے موضوع تک بڑے جوش و خروش اور بلا جھجک بولتی ہے۔ اس کا کیمرہ مین کہتا ہے کہ "وہ ہمیشہ اپنی آواز کی عجلت پسندی کے سبب اپنی اداکاری میں دخل انداز ہوتی ہے۔"

آواز میں بے پناہ قوتیں، گیرائی اور گہرائی موجود ہے اور یہ نہایت خوش اسلوبی سے لوگوں کو متوجہ کر سکتی ہے۔ ایک بار ایڈرائن کوری ایک پارٹی میں موجود تھی۔ وہاں اس کے ایک نابینا پرستار نے اس سے التجا کی: "آپ میری خوش قسمتی کا سبب ہوں گی اگر کچھ دیر آپ میرے قریب رہیں اور مجھ سے گفتگو جاری رکھیں۔" یہ اس کی آواز کی محبوبیت کا ثبوت ہے اور اس پارٹی میں ایڈرائن نے اپنے پرستاروں سے تقریباً نو سو پونڈ بطور انعام حاصل کیے۔

خود اعتمادی اور تأثر کی حامل مندرجہ بالا آوازوں کی تمثیلات سے اگر ہم خوف زدہ، بزدلانہ اور مشکوک آوازوں کا موازنہ کریں تو ہمیں محسوس ہوگا کہ

ایسی آواز جو خود اعتمادی کے جذبے سے بالکل عاری ہو اور شکوک و شبہات کو جنم دے ہماری بعض بنیادی دشواریوں کا سبب بن سکتی ہے۔

ایک اشتعال پذیر آواز جو رفتہ رفتہ بلند ہوتی ہے اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ اس آواز کا ادا کرنے والا جذباتی طور پر ناہموار ہے اور اس کے احساس کی سطح اور محسوساتی دائرہ غیر متوازن ہے، لیکن ایسی آواز جو خود اعتمادی کے جذبے سے سرشار ہو اور اس میں ہچکچاہٹ نہ ہو آسانی کے ساتھ اپنا اثر دوسروں تک منتقل کر سکتی ہے اور بصد آسانی اپنے لیے ہمدردی، محبوبیت اور اپنی طرف دیگر لوگوں کی خصوصی رغبت کا احساس حاصل کر سکتی ہے۔ یہ احساس ہماری سماجی اور عام زندگی میں کامیابی کا ضامن ہوتا ہے۔

ایسی آواز جس کو سن کر اکتاہٹ محسوس ہو اور لطف و دلچسپی سے خالی ہو، یہ ظاہر کرتی ہے کہ اس آواز کے ادا کرنے والے میں جذبات و احساسات کی سطح نامکمل ہے اور وہ شخص سخت گیر اور بے رحم بھی ہو سکتا ہے۔ اسے زندگی کی کوئی لگن نہیں ہوتی اور اس کی روح جذبات کی لطافت اور چاشنی سے یکسر عاری ہوتی ہے۔

شرمیلے آدمی کی آواز اعتماد اور مقصد کے حصول میں رکاوٹیں پیدا کرتی ہے، چوں کہ اس آواز میں ہچکچاہٹ ہوتی ہے اور گفتگو میں بار بار اپنی شرمندگی کے سبب ایسا انداز پیدا ہوتا ہے جس سے اصل مقصد دھندلا جاتا ہے۔

نہایت تیز اور کھنک دار آواز جو نغمگی کے نقطۂ عروج تک پہونچنے کی کوشش کرے، ان لوگوں سے تعلق رکھتی ہے جو اپنا غیر معمولی اثر ڈالنا چاہیں اور لوگوں کو مرعوب کرنا پسند کرتے ہوں۔

جس آواز کا انداز تحکمانہ ہو اور کسی چیز کو طلب کرتے وقت آواز میں کرختگی برقرار رہے تو سننے والے سے مقصد کی برآوری مشکل سے ہی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک بار ایک ٹریولنگ ایجنسی میں داخل ہو کر ایک خاتون نے ٹیلیفون استعمال کرنے کے لیے طلب کیا اور وہ انداز میں تحکمانہ انداز پیدا کیا، لیکن دفتر کے اسسٹنٹ نے منع کر دیا اور بعد میں مجھ سے کہا کہ "جب لوگ تحکمانہ انداز سے کوئی چیز طلب کرتے ہیں تو میں کوئی توجہ نہیں کرتا۔ اگر وہ ذرا حلیمی کے ساتھ التجا کر کے ٹیلی فون طلب کرتی تو میں بڑی مسرت کے ساتھ ٹیلی فون پیش کر سکتا تھا۔ چوں کہ وہ بظاہر ایک حسین عورت تھی۔"

آواز میں کیا کیا حسن اور سحر کاری موجود ہے اس کا اندازہ اس حقیقت سے کیجیے کہ ایک بار ایک شخص صرف آواز سن کر ایک عورت پر فریفتہ ہو گیا۔ حالاں کہ اس نے شکل و شبیہ نہیں دیکھی تھی۔ اس نے کافی فاصلے سے اس عورت کی آواز سن کر اپنے دوست کو بتایا کہ اس عورت سے وہ شادی کرنے والا ہے۔ اس کے دوست نے مزاحیہ انداز سے کہا کہ بہتر یہ ہے کہ تم پہلے اس سے متعارف ہو جاؤ، لیکن اس شخص کو متعارف ہونے اور شکل و صورت کے مطالعہ کی ضرورت نہ تھی چوں کہ آواز کی لطافت اور حسن سے اس کے اصل کردار اور شخصی حسن کا اندازہ کر لینا مشکل نہیں ہے۔ چناں چہ یہ شادی بھی ہوئی اور اس شخص کا اندازہ بالکل درست ثابت ہوا، وہ عورت اپنی آواز کی طرح حسین، لطیف اور دل کش ثابت ہوئی اور اس سال ان دونوں نے اپنی شادی کی سلور جوبلی منائی ہے۔

آواز اپنی اصل ہیئت کے علاوہ انسان کی فطرت اور موڈ سے بھی متاثر ہوتی ہے اور انسانوں کے عام احساسات کے مطابق آواز کے جو مختلف انداز ہوتے ہیں، جن سے موسیقی کے اصول بھی ترتیب دیے گئے ہیں۔ مثال کے طور پر موسیقی کی اصطلاحوں کو لیجیے، مسرت اور شادمانی کا اظہار بلند و بالا اور تیز رفتار آواز سے کیا جاتا ہے، بدقسمتی اور افسوس ناک حادثات کے اظہار میں بیٹھیوں کا سا انداز ہوتا ہے اور جب آواز نہایت دبی ہوئی غمگین لے اور کراہنے والا انداز اختیار کرے تو رنج و غم کا احساس چھپایا نہیں جا سکتا اور ایسی آواز سے شدید غم و اندوہ کا اندازہ ہوتا ہے۔

اکثر و بیشتر کسی شبیہ کے مطالعے سے عمر کا تعین کرنا دشوار یا مشکوک ہوتا ہے اور صرف شکل و شباہت سے عمر کا اندازہ غلط بھی ہو سکتا ہے، لیکن آواز کے ذریعہ عمر کا مناسب ترین اندازہ ہو جاتا ہے۔ چوں کہ دھیمی اور متزلزل آواز ایک معمر انسان کی ہوتی ہے اور نوعمر، نوجوان لوگوں کی آواز کراری اور رجایاں ہوتی ہے۔

آواز کی غیر معمولی اہمیت کے پیش نظر تمام اعلیٰ اور مشاہیر شخصیتوں کی آواز ریکارڈ کے ذریعے محفوظ کر لی جاتی ہے تاکہ ہم اور ہمارے بعد آنے والی نسلیں ان عظیم آوازوں کو ان کے اصل متن سے اصل انداز میں سن سکیں۔ یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ ہماری آواز ریکارڈ میں اگر محفوظ ہو جائے تو ہمارے مرنے کے بعد ہماری تمام جسمانی اور روحانی اشیا میں جو مرئی ہوں یا غیر مرئی، صرف آواز ہی زندہ رہ سکتی ہے۔

ہمارے فن کاروں کی عظیم تخلیقات، مصنفوں کی کتابیں، مصوروں کی تصاویر، معمار اور سنگ تراشوں کے عظیم شاہکار ان کی موت کے بعد تخلیقی شاہکار کے روپ ہماری یادوں کا عظیم سرمایہ بن جاتی ہیں، لیکن ان تمام یادگاروں سے زیادہ عظیم یادگار ان کی محفوظ شدہ آواز ہے جو ایک غیر مرئی لیکن زندہ یادگار کی حیثیت سے برسوں تک برقرار رہتی ہے اور یادگار کی حیثیت سے ہمارا عظیم ورثہ بن جاتی ہے۔ آواز ہی کی خصوصی اہمیت اور زندگی کا یہ بہترین ثبوت ہے۔ (ترجمہ: محمود ہاشمی)



والدین کے لیے

بچپن کی شرارتیں، جوانی کی عادتیں

سعیدہ طاہر صدیقی



دو سال کی ضدی ننھی بچی اکثر بیس سال کی ضدی بیوی ہوتی ہے اور وہ لڑکا جو اپنے ساتھیوں پر دھونس جماتا اور انھیں مارتا ہے، عام طور سے بڑا ہو کر اپنے خاندان کے لیے ایک عذاب ہو جاتا ہے، کیوں کہ سن بلوغ کوئی ایسی منزل نہیں، جہاں پہنچتے ہی بچے اپنے بچپن کی ساری عادتیں فراموش کر بیٹھے اور بڑی عمر والوں کی نئی نئی خصلتیں ایک دم اختیار کر لے۔ یہ کبھی نہیں ہوتا کہ رات بھر بچہ سویا تو بچہ تھا اور صبح جاگا تو پھر ادھیڑ ہو گیا۔ ایک طرح سے دوسری عمر تک اللہ ایک منزل سے دوسری منزل تک بچہ رفتہ رفتہ بڑھتے اور سیکھتے رہتے ہیں، جب سے ہم پیدا ہوئے ہیں، اس وقت سے مسلسل ہم میں سے ہر ایک اپنی عادتیں راسخ کرتا رہتا ہے۔

انسان کا بچپن بہت ہی اہم اور پُرمعنی ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کے لیے کل کی خاطر سب سے اچھی تیاری یہ ہے کہ آج وہ مناسب ماحول میں خوشی کی زندگی گزارے کیونکہ ہمارا طرزِ عمل چاہے پُرہمت ہو یا بزدلانہ، شائستہ ہو یا غیر شائستہ، اس کا دار و مدار پچھلے تجربوں اور ان تجربوں کے ردِ عمل پر ہوتا ہے۔

بچپن کے دور کا اولین مقصد اپنے سماج کے قاعدوں اور پابندیوں کا سیکھنا اور ان حالات میں اپنی جگہ بنانا ہوتا ہے۔ بچے کے عادات و اطوار اپنے سماج کے ڈھب کے مطابق ہونے چاہییں تاکہ وہ اپنی معاشرتی زندگی میں شریک ہو سکے اور اس کا لطف اٹھائے۔

اپنے معاشرے سے الگ عادتیں رکھنے والا بچہ سماج میں اچھی نگاہوں سے نہیں دیکھا جاتا۔ کسی عمل کو بار بار دہرانا عادت میں تبدیل ہو جاتا ہے اور عادتیں ہی انسان کے مجموعی چال چلن کی تشکیل کرتی ہیں اور اس کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔

لارڈ چسٹر فیلڈ کا کہنا ہے کہ مصاحب، سپاہی اور پادری میں ترقی کرنے کا جذبہ تو ایک ہی ہوتا ہے، لیکن اپنے اس جذبہ کو تسکین دینے کی صورت میں یہ لوگ اپنی عادتوں اور تربیت کے مطابق اختیار کرتے ہیں۔

عادت وہ بنیادی حقیقت ہے جس پر انسان کے مستقبل کی تعمیر ہوتی ہے۔ اچھی اور بُری عادتوں کی پہچان انسان کو تجربہ ہی سے ہوتی ہے اور بچہ تجربے سے بہت دور رہتا ہے۔ اسے اچھی اور بُری عادتوں کی شناخت میں دوسروں کے تجربے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گویا بچے کے مستقبل کی تشکیل ہمارے اپنے تجربات پر ہوتی ہے، جن کی بنیاد پر ہم اس کی تربیت کرتے ہیں۔

بچوں کی تربیت کا بہترین اور مؤثر ذریعہ اس کا اپنا ماحول ہوتا ہے۔ ماحول ہمارے اپنے تجربات کا ردِ عمل ہوتا ہے۔ یہاں پر بچہ خود ہی سیکھتا ہے۔ کسی باہر کی مدد کی اسے ضرورت نہیں ہوتی۔ خود اس کے اندر سے اسے ایک دھکا لگتا ہے، جو اسے آگے بڑھائے جاتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ بچے کے ارد گرد کا ماحول تعمیری ہو تخریبی نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہر بچہ اپنی تشکیل اور صلاحیتیں اپنی انفرادی رفتار اور اپنے انفرادی طریقے سے حاصل کرتا ہے، لیکن اس میں والدین کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی شامل ہوتی ہے اور اگر بچے کو والدین کی طرف سے یہ چیزیں حاصل نہ ہوں تو اس کی بڑھنے کی فطری قوت کمزور ہو جاتی ہے۔

جب تک بچے میں صلاحیت نہ ہو، اس سے کسی خاص طرزِ عمل کا تقاضا بے سود ہوتا ہے، چاہے یہ طرزِ عمل کتابیں ٹھیک سے رکھنے کا ہو یا جیب خرچ میں بچانے کا ہو، کیوں کہ کسی عمل کو سیکھنے سے پہلے اسے وہ تمام مدارج طے کرنے پڑتے ہیں جو کسی نئی عادت کے لیے تیار کرتے ہیں، اس لیے وہ والدین جو اپنے بچوں کو کچھ سکھانے میں عجلت سے کام لیتے ہیں، وہ بچے میں اس کی خود اعتمادی کو ختم کر دیتے ہیں اور ناامیدی کی راہ پر ڈال دیتے ہیں۔

ہر بچہ کبھی نہ کسی سمت میں پختگی حاصل کر لیتا ہے، مثلاً تین سالہ احمد کپڑے پہن لیتا ہے لیکن ۵ سالہ عقیل بغیر والدین کی مدد کے نہیں پہن سکتا۔ برعکس اس کے عقیل طیروں سے بہت جلد مانوس ہو جاتا ہے، بہ نسبت احمد کے، اس لیے یہ بے کار ہوتا ہے کہ فلاں کا بچہ تو ایسا کرتا تھا اور میرا بچہ ابھی کچھ بھی نہیں سیکھ پایا۔

وہ والدین جو بچوں پر سختی کرتے ہیں، وہ اپنے بچوں کی عادتوں کو بگاڑتے ہیں، کیوں کہ سختی مزاج میں ضد پیدا کرتی ہے، شوق نہیں۔ مثال کے طور پر واقعہ سنیے، جو حال میں مشی گن (امریکہ) میں پیش آیا۔ ایک پندرہ سالہ لڑکی اور بارہ سالہ لڑکے نے اپنے سوتے ہوئے والدین پر ایک بوتل پٹرول چھڑک کر آگ لگا دی۔ پولیس نے دونوں کو پکڑا۔ عدالت میں پیش ہوئے اور ان ننھے ملزموں نے اپنے بیان میں یہ کہا "ہمارے والدین ہر بات پر ہماری مذمت کیا کرتے تھے اور ہم ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے یہی مناسب سمجھا کہ انھیں نذرِ آتش کر دیا تاکہ ہمیں آزادی حاصل ہو اور ہم من مانی کر سکیں۔"

اچھی عادتیں سکھانے کے لیے سزا سے زیادہ مناسب انعام دینا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے انعام پانے کی خواہش میں زیادہ تیزی سے سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں، مار پیٹ سے نہیں۔ پھر اگر کوئی بچہ آپ کے دوستوں کے سامنے کوئی بدتمیزی کر بیٹھے تو شرمندہ ہونے کے اور بچے کو ڈانٹنے پھٹکارنے سے بہتر ہوگا کہ اسے تنہائی میں بلا کر اس کی غلطی بتا دیں اور اسے سمجھا دیں۔ اس قسم کی تنبیہ سے بچہ زیادہ متاثر ہوتا ہے اور آئندہ کے لیے محتاط ہو جاتا ہے۔

اکثر والدین اپنی سستی اور کاہلی کی بنا پر بچوں کی بگڑتی ہوئی عادتوں کی پروا نہیں کرتے، بلکہ یہ کہہ کر ٹال دیتے ہیں کہ خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ انھیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ بچپن کی شرارتیں ہی جوانی کی عادتوں کی ابتدا ہوتی ہیں، جو بعد میں انسان کی فطرتِ ثانیہ کہی جاتی ہیں۔



ہم اُلٹے، بات اُلٹی، یار اُلٹا!

کوثر چاند پوری

سردار سوہن سنگھ پینٹ سے آگے کو نکلے ہوئے پیٹ پر دھیرے دھیرے ہاتھ
تے بمبئی کے مشہور ڈاکٹر رگھبیر دیال کے پرائیویٹ ہسپتال میں داخل ہوئے تو ان پر
ب سی کیفیت طاری ہوگئی اور ایک دم منھ سے نکلا:

"بے واہ گرو کی! ایسا ہسپتال بھی موجود ہے اپنے دیش میں" اور پھر کسی
عر کا ایک مصرعہ ان کے حافظہ پر تیرنے لگا اور وہ اسے گنگنانے لگے:

اپنے وطن میں سب کچھ ہے پیارے!

اسی بمبئی میں وہ ایسی بہت سی چیزیں دیکھ چکے تھے جو اسی سب کچھ کے سلسلے
شمیر اور راس کماری تک پھیلاتی چلی گئی تھیں۔ انھوں نے دونوں ہاتھ پینٹ
، جیبوں میں ڈال لیے اور ادھر ادھر گھومنے لگے۔ ڈاکٹر رگھبیر دیال کے ہسپتال میں



ہر چیز موجود تھی۔ اسکرین، ایکس رے کی مشینیں، تھوک اور پیشاب وغیرہ کی جانچ کا ڈیپارٹمنٹ، آپریشن تھیٹر اور مریضوں کو ادھر سے ادھر لے جانے والی چھوٹی چھوٹی گاڑیاں، جو ذرا ذرا سے پہیوں کے سہارے سیمنٹ کے چکنے فرش پر خوب تیز دوڑ سکتی تھیں اور چلتے وقت کوئی آواز بھی پیدا نہ ہوتی تھی۔ دروازوں پر نہایت خوب صورت بورڈ لگے ہوئے تھے۔ سب پر انگریزی، ہندی اور اردو میں کچھ نہ کچھ لکھا ہوا تھا:

پیتھالوجسٹ۔
ایکس رے۔
سیل ڈپارٹمنٹ۔
فری برانچ۔
آئی ڈپارٹمنٹ۔

سردار سوہن سنگھ نے دو ایک بورڈ پڑھنے کے بعد سوچا، اگر گورمکھی میں بھی نام لکھے جاتے تو کیا حرج تھا؟ فوراً ہی انھیں خیال آیا، اُردو بھی تو اپنے دیس ہی کی زبان ہے۔ خود انھوں نے اسی زبان میں کئی امتحان پاس کیے تھے، ہندی اور انگریزی کے ساتھ بورڈ پر اُردو کے الفاظ دیکھ کر انھیں بڑی تسکین ہوئی۔ سچ مچ اپنے ملک میں جمہوریت پنپ رہی ہے۔ ایک ڈیماکریٹک اسٹیٹ میں سب ہی زبانوں کو زندگی کا سہارا ملنا چاہیے۔ وہ ہر دروازے کے سامنے کھڑے ہو کر بورڈ کو دیکھتے ایک لمبا سانس کھینچتے اور واہ گرو کی جے پکار کر آگے بڑھ جاتے۔

ڈاکٹر رگھبیر دیال بہت مشہور ڈاکٹر تھے۔ دور دور تک ان کی شہرت پھیل چکی تھی، برسنے والی گھٹا اور دل کو تازگی دینے والی خوشبو کے مانند۔ آپریشن تو وہ اپنے ہاتھ سے نہ کرتے تھے۔ اس کام کے لیے دو سرجن موجود تھے، جو چیر پھاڑ کے فن میں نہایت ماہر خیال کیے جاتے تھے۔ ڈاکٹر رگھبیر دیال صرف فزیشن تھے اور ہر بیماری کے علاج میں

انھیں پوری مہارت تھی۔ خاص طور پر دل کی تمام تکالیف میں انھیں ایکسپرٹ خیال کیا جاتا تھا۔ صرف اسی لیے سوہن سنگھ انبالے سے بمبئی آئے تھے۔ وہ دو مہینے کی چھٹی لے کر اپنے وطن انبالہ گئے تو وہاں چند دوستوں نے مشورہ دیا کہ بمبئی جا کر ڈاکٹر گمبھیر دیال کو دکھائیں۔ سوہن سنگھ عرصے سے دل کے مریض تھے۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جایا کرتا تھا۔ وہ ایک دوست کو ساتھ لے کر بمبئی آگئے۔ ایک عمدہ سے ہوٹل میں قیام ہوا۔ ساتھی کے پورے مصارف انہی کے ذمّہ تھے۔ وہ رات کے وقت بمبئی پہنچے تھے۔ صبح ۹ بجے کے انتظار میں بستر پر لیٹے لیٹے وہ اپنی ذمّہ داریوں پر غور کرنے لگے۔ انھیں اپنی بیوی اور دونوں لڑکیاں یاد آرہی تھیں۔ وہ سوچ رہے تھے، اگر کسی دن اچانک دل بند ہو گیا تو ان تینوں کا کیا بنے گا! ۔ امرت کور کچھ یوں ہی سی پڑھی لکھی ہے۔ اُسے نوکری بھی نہ مل سکے گی۔ اور لڑکیاں تو ابھی انٹر ہی میں پڑھ رہی ہیں ان کی تعلیم کیوں کر جاری رہ سکے گی۔ تھوڑا بہت رُپیہ تو ضرور انھوں نے جمع کر لیا تھا۔ ایک چھوٹا سا مکان بھی بنا لیا تھا، مگر یہ چیزیں ان تین جانوں کا مستقل سہارا نہ بن سکتی تھیں۔ جس گھر کا خرچ چار سو رُپے مہینہ میں بھی پورا نہ ہوتا ہو، اُس کے لیے دس بیس ہزار کی کیا حیثیت ہے! اس کی مثال تو چھلنی کے پانی کی سی ہے، جو ذرا دیر میں سیکڑوں ہزاروں سوراخوں سے رِس کر زمین کے اندر جذب ہو جاتا ہے اور چھلنی پر صرف نمی باقی رہ جاتی ہے، وہ بھی دائمی نہیں ہوتی۔ سردار سوہن سنگھ نے منھ کھول کر ایک جماہی لی اور زور سے بولے:

"جے واہ گرو کی!"



اسی وقت گھڑی نے آٹھ بجائے۔ انھوں نے جھانک کر سامنے کی جانب دیکھا، جہاں ایک ہال میں منیجر کی کرسی کے اوپر کلاک دیوار پر چپکا ہوا تھا اور پنڈولم آہستہ آہستہ ہل رہا تھا۔ بالکل ان کے دل کی مانند، جو چھاتی میں دھک دھک کر رہا تھا۔ دل اور کلاک کی حیثیت ایک ہی سی ہے، سوہن سنگھ نے سوچا، ابھی چابی ختم ہو جائے تو کلاک بند ہو جائے، اس کی سوئیاں تھم جائیں، پنڈولم کی حرکت سکون میں بدل جائے، اور دل، انھوں نے سینے پر ہاتھ رکھ کر اپنے آپ ہی سے کہا، بس اتنی ہی دیر میں ٹھہر سکتا ہے۔ اس کے بعد فوراً آنکھیں بند ہو جائیں۔ نہ امرت کور دکھائی دے نہ یہ لڑکیاں نظر آئیں۔ وہ چونک گئے۔ ان کے ساتھی نہا دھو کر کمرے میں آکھڑے ہوئے تھے۔ ان کے بالوں میں کنگھا اُلجھا ہوا تھا، وہ "کچھ" پہنے مسہری سے دو فٹ کے فاصلے پر کھڑے کہہ رہے تھے:

"سردار جی! مینو بزار جانا ہے، تُسی ہسپتال ہو آویں" (مجھے بازار جانا ہے آپ ہسپتال ہو آئیں) "تہانو میرے ساتھ چلنا ہے جی!" — سوہن سنگھ نے گھبرا کر کہا۔ جیسے ان کی چھاتی میں ڈولتا ہوا پنڈولم اب رُکنے ہی والا ہو۔

"مینو موٹر کے پُرزے لینے ہیں۔ تُسی آپ ہی ہو آؤ۔"

"چنگے جی!" سوہن سنگھ بددلی کے ساتھ بولے اور چُپ ہو گئے۔ انھیں اپنے ایک دوست کے الفاظ یاد آگئے، جو ہمدردی کے جوش میں ان کے منھ سے نکل گئے تھے۔ انھوں نے کہا تھا:

"سوہن سنگھ! گھبرانے کی بالکل ضرورت نہیں، میں تیرے ساتھ ہوں، رُپے کی پروا بالکل نا کر!" سوہن سنگھ نے سوچا دنیا میں کوئی کسی کے ساتھ نہیں۔ ہر شخص کو اپنی موٹر آپ چلانی ہے اور آپ ہی اس کے گھسے ہوئے پُرزے خریدنے بازار جانا ہے۔ زندگی ایک موٹر ہی تو ہے۔ اس کی مشین بھی چلتے چلتے گھس جاتی ہے اور ایک وقت آتا ہے، جب پُرزوں کی تبدیلی ضروری ہو جاتی ہے اور پھر بازار جا کر ان کی جگہ فٹ کرنے کے لیے دوسرے چالو پُرزے لانے پڑتے ہیں۔ ان کا ساتھی بھی اسی مقصد سے آیا تھا۔ وہ بھی اسی لیے یہاں آئے تھے۔ بازار دونوں کا الگ الگ تھا۔ ایک فرق یہ تھا کہ ان کے ساتھی کا بوجھ ان کے اوپر تھا اور ان کا وزن اُٹھانے والا کوئی نہ تھا۔ وہ بہت بھاری دل کے ساتھ بستر سے اُٹھے اور ایک نوکر کو بلا کر ٹیکسی لانے کو کہا اور ہسپتال جانے کی تیاری کرنے لگے۔ تھوڑی دیر بعد منیجر نے اطلاع کرائی کہ مسافر نمبر ۲ کے لیے ٹیکسی آگئی۔ وہ کمرے میں تالا ڈال کر سڑک پر آگئے اور ٹیکسی کی پچھلی سیٹ پر بیٹھنے کے بعد بولے:

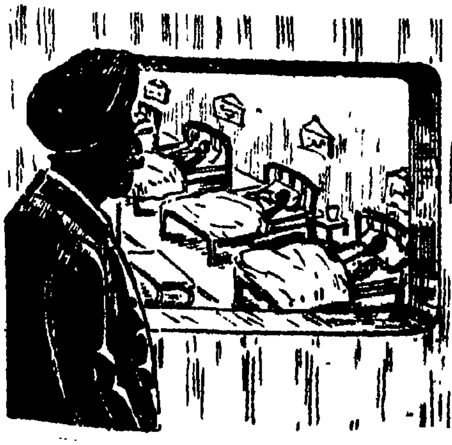
"چل وئی، ڈاکٹر گمبھیر دیال کے ہسپتال لے چل ہیں!"

جلد ہی ٹیکسی ہسپتال کے سامنے جا کھڑی ہوئی۔ لوگ اندر جا رہے



تھے۔ اندر سے ابھی کوئی باہر نہیں آ رہا تھا، جس کا مطلب یہ تھا کہ ڈاکٹر نے ابھی کام شروع نہیں کیا۔

ڈاکٹر رگھبیر دیال کا یہ اصول پہلے ہی معلوم ہو چکا تھا کہ وہ ایک ایک آدمی کو بلا کر بہت غور سے اس کا معائنہ کرتے ہیں۔ ایکس رے، یا تھوک اور خون وغیرہ کے امتحان کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کے آنے تک معائنہ رکا رہتا ہے اور مریض کو دو چار دن ٹھہرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیرونی مریضوں کے لیے قواعد بہت سخت تھے۔ سوہن سنگھ نے سویرے ہی فون پر اپنا نام اور پتہ بتا کر اپنی جگہ محفوظ کرا لی تھی۔ انھیں اکیسویں نمبر پر ڈاکٹر کے پاس پہنچنا تھا اور کیفیت



یہ تھی کہ ابھی پہلے نمبر کا آدمی ہی واپس نہ آیا تھا۔ وہ اطمینان سے ہسپتال میں گھومنے لگے، جو کسی طرح ایک عجائب خانہ سے کم نہ تھا۔ ایک دروازے پر لگے ہوئے بورڈ کو پڑھنے کے بعد وہ اور آگے بڑھ جاتے۔ ایک بہت بڑے پھاٹک پر "اِن ڈور پے شنٹس" کا بورڈ لٹکا ہوا تھا۔ وہ اندر چلے گئے۔ بیمار بہت قرینے سے الگ الگ کمروں میں بستروں پر پڑے ہوئے تھے۔ پلنگوں پر نہایت صاف ستھری چادریں بچھی ہوئی تھیں۔ نرسیں اپنے کام میں مصروف تھیں۔ کوئی انجکشن لگانے کی تیاری کر رہی تھی۔ کوئی گلاس لیے مریض کے پاس کھڑی کہہ رہی تھی۔

"بابا اٹھو! تمہاری دوا کا ٹائم ہو گیا۔" ایک نرس چارٹ پر کچھ لکھ رہی تھی —

سوہن سنگھ دبے پاؤں اسی کمرے میں داخل ہو گئے۔ اتفاق سے یہ بھی دل ہی کا مریض تھا۔ چارٹ دیکھنے سے پتہ چلا کہ دو مہینے سے اسی پلنگ پر پڑا ہوا ہے اور ابھی تک دل کی رفتار معمول پر نہیں آئی ہے۔ دوسرے تیسرے روز دورہ بھی پڑ جاتا ہے۔ سوہن سنگھ دیر تک مریض کا حال پوچھتے رہے۔ کئی ایکس رے لیے جا چکے تھے۔ اس کی عمر چالیس سال سے کچھ اوپر تھی۔ سو دیکھنے میں بالکل بوڑھا معلوم ہو رہا تھا۔ سوہن سنگھ اسے دیکھ کر زیادہ خوش نہیں ہوئے۔ انھیں اپنی طرف سے مایوسی ہو گئی۔ وہ دو تین کمروں ہی میں دیکھے تھے کہ ان کا دل بہت زیادہ بوجھل ہو گیا اور جب واپس آئے ہیں، پندرھواں مریض ڈاکٹر رگھبیر دیال کے پاس سے آ رہا تھا۔ ابھی ان کا نمبر آنے میں دیر تھی، مگر وہ تھک چکے تھے۔ اب کہیں اور جانے کی ہمت نہ تھی، اس لیے ویٹنگ روم میں بیٹھ گئے اور آنے جانے والوں کو دیکھتے رہے۔ ان میں بہت کم ایسے نظر آئے، جن کے چہروں پر خوشی اور اطمینان کے آثار ہوں۔ عام طور پر وہ اداسی کے ایک گہرے احساس میں ڈوب کر آتے اور سوہن سنگھ انھیں دیکھ کر محسوس کرتے گویا ان کا جہاز بہت بڑے طوفان میں پھنس گیا ہے اور اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کی ساری امیدیں خاک میں مل گئی ہیں اور جب بیسویں نمبر کا آدمی باہر آیا ہے، سوہن سنگھ کو اپنے دل پر بہت زیادہ بوجھ لدا ہوا معلوم ہو رہا تھا۔ انھیں خوف تھا، کہیں وہ بے ہوش نہ ہو جائیں۔ وہ کرسی پر بیٹھے لمبے لمبے سانس کھینچ رہے تھے۔ ابھی دل ٹھکانے بھی نہ آیا تھا کہ اردلی نے ان کا نام پکار لیا:

"شری سوہن سنگھ انبالہ والے!"

وہ فوراً کھڑے ہو گئے۔ ان کے دل کا بوجھ بالکل غائب ہو گیا۔ بیٹھے بیٹھے ایک پاؤں سن ہو گیا تھا، جس نے تیز نہیں چلنے دیا۔ وہ بہت آہستہ چل کر ڈاکٹر رگھبیر دیال کے پاس پہنچ گئے۔ کمرے میں ایک میز تھی۔ اس کے دونوں طرف کرسیاں پڑی ہوئی تھیں۔ یہاں ایک کرسی پر ڈاکٹر صاحب بیٹھے ہوئے تھے۔ سوہن سنگھ ان کی

پُروقار شخصیت میں کھو گئے۔ چوڑی پیشانی، بڑی بڑی آنکھیں اور سر پر برف کی مانند سفید بال۔ ان کے نقوش نہایت دل کش تھے۔ آنکھوں میں بڑی گہرائی تھی، سمندر کی سی گہرائی۔ ان میں موجیں سی رقص کر رہی تھیں، جن پر بیماروں کی کشتیاں ڈولتی دکھائی دے رہی تھیں۔ ڈاکٹر صاحب جیسے ایک چابک دست مانجھی کی طرح پتوار ہاتھ میں لیے انھیں کنارے لگانے کی فکر میں ہوں۔ سوہن سنگھ کرسی پر بیٹھے ڈاکٹر کو دیکھ رہے تھے اور ڈاکٹر کی نگاہیں ان کے چہرے پر مرکوز تھیں۔ غالباً وہ اس پر بیماری کی ہسٹری پڑھنے کی کوشش کر رہے تھے، مگر بیماری کی یہ ہسٹری یوں کہاں پڑھی جا سکتی ہے! اس کا ایک ایک حرف پڑھنے کے لیے کئی کئی مددگاروں اور مشینوں کی ضرورت ہوا کرتی ہے، پھر بھی بعض حروف مبہم ہی رہ جاتے ہیں اور بعض اوقات بیمار کو کہنا پڑتا ہے:

"غضب ہے خواب گونگے کا ہوئی ہے داستاں میری"

"میز پر چلیے!" ڈاکٹر نے بڑی متانت سے کہا اور سوہن سنگھ جلدی سے میز پر جا لیٹے۔ ڈاکٹر صاحب تقریباً بیس منٹ تک ان کا معائنہ کرتے رہے۔ اس کام میں انھوں نے غیر معمولی وقت صرف کر دیا تھا۔ بیچ بیچ میں ایک آدھ سوال بھی کر لیا کرتے تھے:

"آپ کی آئی سائٹ تو ویک نہیں ہوئی؟"

"کبھی گنوریا تو نہیں ہوا تھا؟"

"آپ کو ہارٹ ٹربل ہے؟"

"بیشک جی!" سوہن سنگھ بولے، "کبھی کبھی فیور بھی ہو جاتا ہے۔"

"ضرور ہو جاتا ہوگا۔ آپ کو کچھ دن یہاں ٹھہرنا پڑے گا۔ آپ کے یورین کا ٹیسٹ ہوگا۔ ایکس رے لیا جائے گا۔ پھر ہم آپ کا علاج کریں گے۔"

"کوئی بات نہیں ڈاکٹر صاحب! میں دس بیس روز یہاں قیام کر لوں گا۔"

اس کے بعد ڈاکٹر صاحب نے کوئی بات نہیں کی۔ سردار سوہن سنگھ باہر آ گئے، جہاں انھیں دو چھپی ہوئی چٹیں دے دی گئیں۔ دونوں پر ان کا نام لکھا ہوا تھا۔ ایک چٹ پیتھالوجسٹ کو دے دی گئی، دوسری ایکس رے ڈپارٹمنٹ میں بھیج دی گئی اور انھیں ہسپتال میں ایک کمرہ بھی مل گیا۔ چوتھے دن رپورٹیں ڈاکٹر کے پاس پہنچ گئیں اور سوہن سنگھ کو ایک بار اور ان کے سامنے جانا پڑا۔ آج پھر ان کا معائنہ ہوا، دوائیں بھی تجویز کر دی گئیں اور کھانے پینے کی ہدایات کے ساتھ ہی صبح و شام بہت آہستہ ٹہلنے کا مشورہ دیا گیا۔ تیز چلنے کی سخت مخالفت کی گئی۔

"کوئی اور بات بتانی ہے جی؟"

"اور کیا بات۔ ہاں، ایک کام اور کیجیے، ممکن ہو تو کسی ساحلی مقام پر جا رہیے، ورنہ کوئی سمندری سفر کر ڈالیے، مگر جہاز میں آپ ذرا گرم جگہ میں رہیں تو اچھا۔"

سوہن سنگھ اُٹھ کر بیٹھ گئے اور ذرا بلند آواز میں بولے:

"ڈاکٹر صاحب! ہم بارہ مہینے جہاز میں رہتے ہیں اور کچن کی دیکھ بھال ہمارے سپرد ہے۔"

"یہ بات ہے!" ڈاکٹر نے ایک نرم و معصوم، مگر ندامت آمیز مسکراہٹ کے ساتھ کہنا شروع کیا۔ "پھر کوئی پروا نہیں، آپ جلد ہی اچھے ہو جائیں گے۔"

اور جس وقت سردار سوہن سنگھ پردہ اُٹھا کر دروازے سے نکلے ہیں اُن کے ہونٹوں پر ہنسی تھی۔ وہ قہقہہ مار کر ہنسنا چاہتے تھے مگر ہنس نہ سکتے تھے۔ انھوں نے ساری رپورٹیں پھاڑ کر ہوا میں اڑا دیں اور بڑبڑانے کے انداز میں بولے:

"اتنا بڑا ڈاکٹر! اوّل سے آخر تک مشینوں کے سہارے چلتا ہے، عقل سے کام ہی نہیں لیتا! یہ بھی نہ سمجھا کہ ہماری ساری تکلیف دریائی زندگی کا نتیجہ ہے۔"



اسی دن انھوں نے ہسپتال چھوڑ دیا اور پھر اگلے ہی دن بمبئی بھی ——— اب انھوں نے آبو روڈ جانے کا فیصلہ کیا تھا، جہاں ان کے چھوٹے بھائی ٹھیکیداری کرتے تھے۔ ساتھ ہی نوکری چھوڑنے کا تصفیہ بھی کر لیا تھا۔ جب گاڑی بمبئی اسٹیشن سے روانہ ہوئی تو وہ فرسٹ کلاس میں بیٹھے سوچ رہے تھے، یہاں آنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا کہ ایک ٹھیک کام کرنے کی ہمت بڑھ گئی۔ اب سمندر سے دور راجستھان کی گرم خشک سرزمین پر چل کر رہیں گے اور یقین ہے کہ جلد ہی صحت مند ہو جائیں گے۔



۱

جنسیات

جنسی کشش کا بنیادی عنصر

ایل۔ای۔فینٹس تحریر کرتے ہیں :

"جُو! کیا تمہیں مجھ سے محبت ہے ؟"

"بے شک، مجھے تم سے محبت ہے۔"

"کیا میری آنکھیں اُن سب آنکھوں سے زیادہ پیاری ہیں، جو تم نے اب تک دیکھی ہیں ؟"

"بے شک۔"

"کیا تمہارا خیال یہ ہے کہ میں خوبصورت ہوں ؟"

"اس میں کیا شُبہ ہے ؟"

"کیا میرا مُنہ گلاب کی کلی کی طرح ہے ؟"

"بے شک"

"کیا میرا جسم ملکوتی ہے ؟"

"قطعاً۔"

"جُو! تم بڑی پیاری باتیں کرتے ہو۔ ایسی ہی باتیں کیے جاؤ۔"

یہ کہانی جو برابر تماشوں میں، ریڈیو پر، اخباروں میں اور رسالوں میں دُہرائی جاتی ہے، جنسی کشش کے بنیادی عنصر کو واضح کرتی ہے۔ مرد اور عورت کو پہلے ایک دوسرے سے محبت ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اُنہیں محبت کے اسباب معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ محبت عقل و استدلال کی بنا پر نہیں کی جاتی۔ ہم یہ نہیں کر سکتے کہ پہلے یہ فیصلہ کر لیں کہ ہمیں کسی خاص شخص سے کیوں محبت کرنی چاہیے اور اس کے بعد اُس شخص سے محبت کرنی شروع کریں۔ تاریخ ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہے کہ بادشاہوں نے ایسی عورتوں سے محبت کی جو بالآخر اُن کی تباہی کا باعث ہوئیں۔

ڈاکٹر ایستھر بوگمن ٹینسر لکھتے ہیں، "یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ صرف کچھ خاص قسم کے لوگ ایسے ہوتے ہیں، جن کی شادیاں کامیاب ہوتی ہیں۔ مسرور اور دل شاد میاں بیوی کے جوڑوں کو مشاہدہ کرنے سے واضح ہوتا ہے کہ اُن میں کوئی ایسی امتیازی خصوصیات نہیں ہیں، جو اُن لوگوں سے مختلف ہوں، جو شادی نہیں کر سکے یا جن کی شادیاں کامیاب نہیں رہیں۔ ہماری مہذب سوسائٹی میں جو شادی شدہ عورت خوش اور مطمئن ہے، وہ قد، شکل و صورت یا رنگ کے اعتبار سے کوئی ایسی نمایاں خصوصیت نہیں رکھتی، جو اُن شادی شدہ عورتوں میں نہیں ہے، جن کو خوشی اور اطمینان میسّر نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ خوش اور مطمئن شادی شدہ عورت موٹی تازی ہو، یا لمبی ہو، یا بہت دُبلی پتلی ہو یا پستہ قد ہو، یا بوڑھی ہو، یا جوان ہو، یا سنجیدہ ہو، یا ملنسار ہو، یا اکل کھری ہو، غرض خوش اور مطمئن رہنے والی شادی شدہ عورت کے لیے کوئی تخصیص نہیں ہے کہ ایسی عورت ہو، تب ہی خوش رہ سکتی ہے، اس لیے اُس کی شخصیت اور جذباتی تأثر کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ کسی خاص عورت کو نمونہ قرار دے کر اس کا اتباع کرنے کی کوشش کرے۔ اسی طرح کامیاب خاوند پر بھی یہ لازم نہیں ہے کہ وہ کسی خاص قاعدہ کی پابندی کرے یا کسی خاص انداز کا آدمی ہو۔ وہ بھی پستہ قد ہو سکتا ہے یا لمبا ہو سکتا ہے، موٹا تازہ ہو سکتا ہے یا دُبلا پتلا ہو سکتا ہے، گورا ہو سکتا ہے یا کالا ہو سکتا ہے، نرم دل ہو سکتا ہے یا سخت و درشت ہو سکتا ہے۔ بد اطوار اور کاہل اور بے ایمان اور ریاکار آدمی تک بھی کبھی اپنی بیویوں کے ساتھ بہت شفقت اور محبت کے ساتھ رہتے سہتے ہیں، حالانکہ اُن کے طریقے نیک اور خوش اطوار لوگوں کے سے نہیں ہوتے۔ بدصورتی، بیماری اور شخصیت کے عیوب بھی کامیاب شادیوں پر اثر انداز نہیں ہوتے۔

یہ بات عجیب ضرور معلوم ہوتی ہے، مگر جنسی کشش کی بھی قسمیں ہیں۔ کچھ لوگوں میں کم جنسی کشش ہوتی ہے، کچھ میں زیادہ۔ اس سے یہ نتیجہ نکلا کہ ہر شخص کے لیے موقع ہے کہ وہ اپنی مخالف جنس کے کسی فرد کو اپنی طرف متوجہ کر سکے۔ جو لباس ہم پہنتے ہیں، اُس کے نیچے تھوڑے بہت ہم سب صدیوں سے یکساں چلے آ رہے ہیں۔ زیادہ تر لباس ہی سے ایک عہد سے دوسرے عہد کی وضع قطع کا امتیازی فرق معلوم ہوتا ہے اور لباس میں بال بنانے کا طریقہ، غازہ اور روغن وغیرہ جو مُنہ پر ملتے ہیں اور کان کی بالیاں اور بُندے وغیرہ سب شامل ہیں۔ جس وضع کا جس زمانہ میں چلن ہوتا ہے وہی جنس مخالف کو متاثر کرتی ہے اور اُسے دلکش

معلوم ہوتی ہو۔ آجکل ایک لڑکی، جو سمندر کے کنارے دھوپ نہانے میں مصروف ہو، اپنا جسم مَردوں کو دکھاتی ہو، تاکہ وہ اسے پسند کریں۔ اب سے تیس برس پہلے اس طرح جسم کی نمائش اکثر مَردوں کے لیے نفرت انگیز ثابت ہوتی۔

اسٹائل اور وضع قطع سے یہ بات واضح ہوتی ہو کہ دونوں جنسوں کے کون سے رُکن پسندیدگی کی نظر سے دیکھے جاتے ہیں، اپنے دوسرے اراکین، سو وہ بھی ان سے مختلف ہونے کی حیثیت میں ایک جُداگانہ کشش رکھتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ دونوں جنسوں میں موجود رہتے ہیں، جو غیر معمولی اور انوکھے پن کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس طرح تقریب قریب دونوں جنسوں کا ہر فرد ایک شریکِ زندگی حاصل کرنے کے لیے موزوں سمجھا جاتا ہے۔

مرد بھی اور عورت بھی ایسا شریکِ زندگی حاصل کرنا چاہتی ہے، جو اس کے ذوق کی تسکین کر سکے اور جو اس زمانہ کے انداز کے مطابق ہو، جس میں وہ زندگی بسر کر رہی ہو۔ مثلاً ایک افریقی قبیلہ کے مرد عموماً ایسی عورت کو پسند کرتے ہیں، جس کے پٹھے گٹھیلے ہوں، جس کا چہرہ سیاہ اور چمکتا ہوا ہو، جس کے ہونٹ موٹے موٹے اور باہر کو لٹکتے ہوئے ہوں اور شاید بہت لمبی گردن ہو۔ اس کے برخلاف ایک یورپین کسان بھرے بھرے گداز جسم والی لڑکی کو پسند کریگا، جس کا رنگ سُرخ و سفید ہو، مضبوط جسم ہو اور جو دل کھول کر ہنستی ہو اور جسے خوب بھوک لگتی ہو۔ اس کی خواہش یہ ہوگی کہ جس لڑکی سے وہ شادی کرے، وہ اچھی طرح کھانا پکانا جانتی ہو، سینا پرونا جانتی ہو، کھیتی کسانی سے واقف ہو اور ایک اچھے خاصے بڑے خاندان کو پالنے پوسنے کی اہلیت رکھتی ہو۔ ایشیائی ممالک خصوصاً چین، جاپان وغیرہ کے مَردوں کو اس قسم کی عورت بالکل پسند نہ ہوگی۔ اُن کی نظر میں معیاری عورت وہ ہے، جو پستہ قد ہو، جس کی آنکھیں بادام کے مشابہ ہوں اور جس کا چہرہ چپٹا اور زرد ہو، اس کے پیر چھوٹے چھوٹے ہونے چاہییں، تاکہ اس کی چال میں نزاکت ہو اور وہ حیا اور شرم کے زیور سے آراستہ ہو۔

کشش کی صلاحیت اور دلکشی کی قوت زیادہ تر ان چیزوں پر مبنی ہو، جن کا کسی خطّہ میں رواج ہو، جو چیز وضع قطع اور رواج کے خلاف ہوتی ہے، وہ اکثر نفرت اور کراہیت کا سبب ہوتی ہو۔ وضع قطع اور رواج بہت آہستہ آہستہ بدلتے ہیں، مثلاً مغربی ممالک میں چند سال پیشتر اونچے اور چھوٹے سائے پہننے کا رواج شروع ہوا، مگر اصل میں یہ رواج ایک دم سے رائج نہیں ہوا تھا، بلکہ بہت پہلے سے تھوڑا تھوڑا سایہ اونچا ہوتا رہا، یہاں تک کہ وہ مختصر سا رہ گیا۔ اسی طرح لمبے سائے جب فیشن میں داخل ہوئے تو رفتہ رفتہ بڑھتے بڑھتے ایک خاص حد کو پہنچ گئے۔ پچھلی صدی کے ناول کی ہیروئن ایک نازک عورت تھی، جس کے لباس میں ڈھیروں فیتے اور جھالر لگے ہوئے تھے، جس کا رنگ سفید اور جلد صاف و شفاف تھی اور جس کو ہر وقت اس کی ضرورت تھی کہ اُس کا خاوند اُس کی حفاظت کرتا رہے۔ موجودہ دَور کا نوجوان ایک ایسی بیوی چاہتا ہے، جو اُس کے ساتھ مختلف کھیلوں میں شریک ہو، تعلیم یافتہ ہو اور ہر کام میں برابر کی شریک رہے۔ بعض نوجوان ایسے بھی ہیں، جن کو اس بات پر زیادہ اعتراض نہیں ہوگا کہ ان کی بیوی گھر کی دیکھ بھال کرے اور بچّوں کی پرورش کا انتظام کرے۔

نہ صرف آب و ہوا، نسل، مقام اور پیشہ اس امر کی حد میں متعین کر دیتا ہے کہ مرد کس قسم کی لڑکیاں پسند کریں گے، بلکہ خود مرد کا نشو و نما اور اُس کی تربیت اُس کی پسند پر اثر انداز ہوتی ہو۔ فرض کرو ایک شخص کو اپنی ماں سے بہت ہی زیادہ محبت ہے تو وہ غیر شعوری طور پر اس امر کی ضرورت محسوس کرتا ہو کہ ماں کا بدل تلاش کرے اور وہ ماں جیسی شفیق عورت کو اپنا شریکِ زندگی بنانا پسند کرے گا اور اگر وہ غلبہ، فرماں روائی اور تسلط کا عادی ہو تو وہ ایک نازک، ہر وقت چمٹی رہنے اور سہارا ڈھونڈنے والی بیوی تلاش کرے گا۔ اگر کسی مرد میں ایثار اور قربانی کا جذبہ زیادہ ہو تو وہ ایک ظالم اور خود غرض بیوی ڈھونڈے گا، جو ہر وقت اعتراض اور ملامت سے اس کا ناک میں دم کیے رہے اور وہ اپنی شہادت کا لطف اُٹھاتا رہے۔

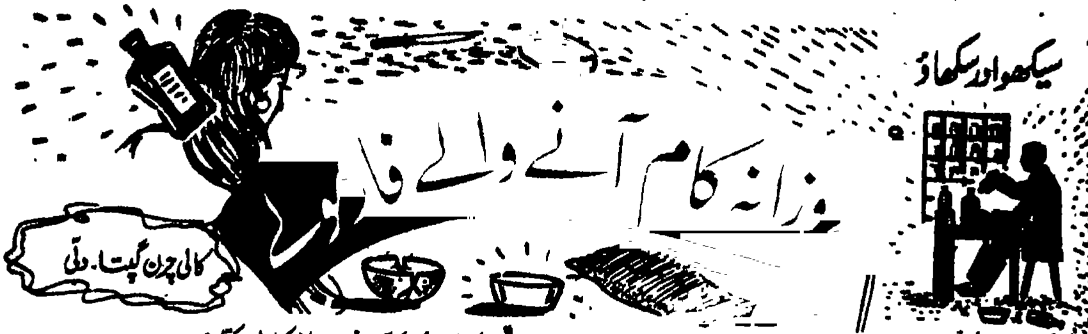
اسی طرح جنسی کشش کے بے شمار اسباب ہو سکتے ہیں، جن میں وہ چیزیں بھی شامل ہیں، جو خبط کے درجہ تک پہنچ جاتی ہیں۔ بچپن کے تصوّرات اور تجربات بھی اکثر جوانی تک موجود رہتے ہیں اور شریکِ زندگی کے انتخاب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

اٹھارہ سے تیس برس تک کی عمر کے بہت سے مختلف گروہوں کے نوجوانوں سے جنسی کشش کے متعلق رائے لے کر ذیل کا جدول تیار کیا گیا ہے۔ اس سے معلوم ہوگا کہ جنسی کشش کے کون سے عناصر کتنے فی صدی مَردوں کو متاثر کرتے ہیں اور کس خاص عنصر کی شرح پسندیدگی کیا ہے:

نسوانی جسم کا بانکپن	۸۱ فی صدی
خوبصورت چہرہ	۴۲ " "
خوش وضع ٹانگیں	۴۵ " "
صفائی ستھرائی	۹۰ " "
ذہانت اور تیز فہمی	۶۰ " "
ذوقِ ظرافت	۲۳ " "
اچھا لباس ۴۸ فی صدی ۔ خوشبو کا استعمال	۱۲ " "
غازہ اور روغن وغیرہ کا استعمال	۴۴ " "

اس جدول کا مطالعہ کر کے آپ کو تعجب کیوں ہے! اس سے صرف یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان اپنے جنسی مطالبات میں محض انسانیت کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ جو کچھ وہ اس سلسلہ میں چاہتا ہے، وہ ایک معمولی معیار کی لڑکی ہے، جو ملنسار اور قابلِ رفاقت ہو اور جس کی عادتیں صاف ستھری ہوں۔ یہ ہے جنسی کشش۔

سیکھو اور سکھاؤ



روزانہ کام آنے والے فارمولے

کالی چرن گپتا۔ دلی

مچھر بھگانے کا تیل



اب برسات کا موسم ہے۔ مچھر آپ کو رات کے وقت بہت پریشان کریں گے۔ ان سے اپنی حفاظت کرنے کے لیے نیچے لکھا ہوا تیل تیار کر کے رکھ لیجیے:

تل کا تیل ۱½ اونس ——— کافور ¼ اونس

آئل آف پینی رائل (Oil of Pennyroyal) ¼ اونس

آئل سٹرونیلا (Oil Citronella) ¼ اونس

آئل ساسافراس (Oil Sassafras) ۱ اونس

ان سب کو ملا کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت چہرہ اور ہاتھ پیروں پر ہلکا سا تیل مل لیں۔ مچھر نہیں کاٹیں گے۔ اگر آئل پینی رائل و ساسافراس نہ ملیں تو صرف سٹرونیلا سے بھی کام بخوبی چل جائیگا۔

کپڑوں کو کیڑا لگنے سے بچانا



صندوق میں کپڑے رکھے رہنے سے اکثر ان میں کیڑا لگ جاتا ہے۔ کیڑا لگنے سے روکنے کے لیے ذیل کی ترکیب بہت کامیاب ثابت ہوتی ہے

فینائل کی گولیاں ۴ اونس ——— موم بتیاں ۸ اونس

فینائل کی گولیاں دراصل نیفتھالین سے بنائی جاتی ہیں۔ یہ سفید رنگ کی اور بڑی سستی ہوتی ہیں جن کو صندوقوں میں ڈال دیا جاتا ہے۔ یہ گولیاں ہر جنرل مرچنٹ کے ہاں مل جاتی ہیں۔ موم بتیاں خرید کر ان کو توڑ لیجیے۔ اگر آپ دلی یا کسی دوسرے بڑے شہر میں رہتے ہیں تو موم بتی کی بجائے پیرافین موم خرید لیں۔ یہ سستا ہوتا ہے اور اسی سے موم بتیاں بنائی جاتی ہیں۔

اب ایک کیتلی میں نصف حصہ تک پانی بھریے۔ اس کو آگ پر رکھ کر پانی گرم کیجیے۔ اس کیتلی کے منہ پر ایک کٹورا رکھیے اور اس میں فینائل کی گولیاں و موم بتیاں ڈال دیجیے۔ پانی کی گرمی سے موم اور گولیاں پگھل جائیں گی۔ ان کو ایک چمچے سے چلاتے رہیے۔ اب کاغذ کی تھیلیوں پر ایک برش سے یا چمچے سے یہ پگھلا ہوا مسالہ لگا دیں۔ خشک ہو جانے پر اس تھیلی میں کپڑے بند کر کے رکھ دیں۔ کپڑے کیڑا لگنے سے محفوظ رہیں گے۔

دھات کی چیزیں صاف کرنے کا پاؤڈر



اس پاؤڈر پالش سے کسی بھی دھات کی بنی ہوئی چیز کو آسانی سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

ٹریپولی پاؤڈر ایک پونڈ ٹارٹرک ایسڈ ایک اونس

ٹریپولی پاؤڈر بہت سستی چیز ہے اور ہندوستان میں عام طور پر مل جاتا ہے۔ ٹارٹرک ایسڈ (ٹاٹری) کو پیس کر اس میں ملا لیں۔ بس میٹل پالش پوڈر تیار ہے۔

ایک کپڑے کا ٹکڑا لے کر اس کو تھوڑا تر کر کے اس پر یہ پاؤڈر لگا کر دھات کی چیز پر اچھی طرح ملیے۔ کچھ ہی دیر میں صاف ہو کر چمک دار نکل آئے گی۔

ٹوٹی پھوٹی چیزیں جوڑنے کے مسالے

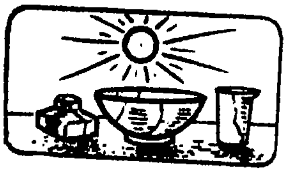


کانچ کی چیزیں جوڑنے کا سیمنٹ

کانچ کی ٹوٹی ہوئی چیزیں جوڑنے کے لیے واٹر پروف سریش ذیل کے طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔ بہت اچھی کوالٹی کا سریش ڈھائی چھٹانک لیجیے اور اس کو توڑ کر تھوڑے سے پانی میں بھگو کر رکھ دیجیے۔ پانی اتنا ہو کہ سریش کی گاڑھی لئی جیسی بن جائے۔ اب آدھی چھٹانک پوٹاشیم ڈائی کرومیٹ Potassium Dichromate کو تھوڑے سے پانی میں حل کر کے مندرجہ بالا سریش کے حل میں ملا دیں۔ اس مکسچر کو گہرے نیلے رنگ کی شیشی میں اور کالا کاغذ لپیٹ کر ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں اندھیرا ہو۔ روشنی لگنے سے یہ مسالہ خراب ہو جاتا ہے۔

کانچ کی جو چیز ٹوٹ گئی ہو، اس پر یہ سریش لگا کر ٹوٹے ہوئے حصوں کو آپس میں ملا دیں اور کسی دھاگے یا ستلی سے باندھ کر دھوپ میں رکھ دیں۔ روشنی لگنے سے جوڑ پختہ ہو جائے گا اور واٹر پروف ہو جائے گا یعنی پانی کے اثر سے جوڑ کمزور نہیں ہوگا۔

کانچ اور شیشے کی چیزیں جوڑنے کا سمنٹ



یہ بہت کامیاب سیمنٹ ہے اور کانچ و چینی کی ٹوٹی ہوئی چیزوں کو بڑی مضبوطی سے جوڑتا ہے۔ اس کا فارمولا مندرجہ ذیل ہے:

صاف چپڑا لاکھ (Bleached Shellac) ۵ اونس

گٹا پارچہ (Gutta Percha) ½ اونس

صاف چپڑا لاکھ تقریباً سفید رنگ کی ہوتی ہے اور صرف بڑے بڑے کیمسٹوں کے یہاں دستیاب ہو سکتی ہے۔ گٹا پارچہ ایک خاص قسم کی ربڑ ہے جو ہندوستان میں آسانی سے مل جاتی ہے۔ ان دونوں کو واٹر باتھ پر رکھ کر پگھلائیں اور چمچے سے چلا کر آپس میں ملا لیں۔ اس مسالہ کی لمبی لمبی بتیاں تیار کر لیں۔ جس ٹوٹی ہوئی چیز کو جوڑنا ہو، اس کے حصوں کو صاف کر کے گرم کریں اور مسالہ کی بتی کو بھی پگھلا کر ٹوٹے ہوئے کناروں پر لگا کر آپس میں ملا دیں اور ڈوری سے باندھ دیں۔ بڑا پکا جوڑ ہوگا۔

ملیریا (موسمی بخار) سے بچنے کی تدبیریں

برسات میں آب و ہوا کی خرابی سے ایک خاص قسم کے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں، جو مچھروں کے کاٹنے سے انسان کے جسم میں پہنچ کر اُس کو اس ملیریا (موسمی بخار) میں مُبتلا کر دیتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

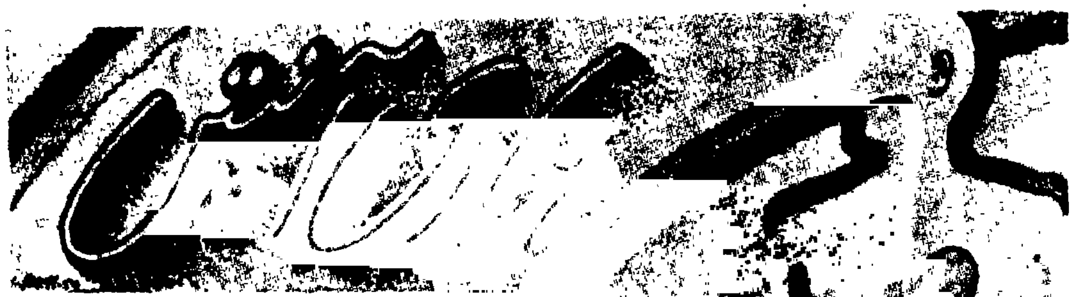
(۱) گلی کوچوں کی صفائی کا انتظام کیا جائے۔ مکان کو پاک صاف رکھا جائے۔ اُس میں کُھلی ہوا اور روشنی کی آمد کے لیے کھڑکیاں اور روشندان کُھلے رکھے جائیں۔ مکان کے کسی حصّہ میں کوڑا کرکٹ اور پانی جمع نہ ہونے دیا جائے۔ بدرروؤں کی صفائی کا انتظام رکھا جائے۔ مکان میں روزانہ اگربتی یا دُھوپ جلائیں یا گندک اور گوگل کی دُھونی دیں۔ اگر آبادی کے قریب کوئی تالاب ہو یا کسی گڑھے میں پانی جمع ہوتا ہو تو مچھروں کی پیدائش کو روکنے کے لیے پانی کی سطح پر مٹی کا تیل یا فینائل چھڑک دی جائے۔

(۲) جن لوگوں کا ہضم خراب رہتا ہے یا قبض کی شکایت رہتی ہے، وہ اس بخار میں زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے بدہضمی سے بچنے کے لیے کوئی دیر ہضم اور قابض غذا نہ کھائیں۔ ہمیشہ سادہ غذا استعمال کریں۔ اگر قبض رہتا ہو تو کوئی ملیّن دوا کھا کر اُسے دور کرتے رہیں۔

(۳) ملیریا سے محفوظ رہنے کے لیے چائے استعمال کی جائے۔ تُلسی کے پتّوں کی چائے پینے سے بھی ملیریا بخار نہیں آتا۔

(۴) اگر ممکن ہو تو مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رہنے کے لیے مچھر دانی لگا کر سوئیں۔

(۵) اگر ملیریا بخار آجائے تو اس کو جلد از جلد دور کرنے کے لیے پہلے کوئی ایسی دوا کھائی جائے جس سے ایک دو دست آجائیں (مثلاً قرص ملیّن دو عدد)۔ اس کے بعد ہمدرد کی "لرزین" ایک ایک تولہ دن میں تین بار پی جائے۔ دو روز کے استعمال سے بخار رُک جائے گا اور طبیعت بحال ہو جائے گی۔





پہلے معلوم ہو چکا ہے کہ معدہ کا نیچے کا منھ (بواب) ایک قدرتی دربان ہے، جو صرف ہضم شدہ نرم اور پتلی غذا (کیموس) کو معدہ سے آگے آنتوں میں جانے دیتا ہے اور پھر گئی ہوئی غذا کو معدہ میں واپس نہیں آنے دیتا۔

معدہ سے آگے آنتیں ہوتی ہیں، جو دو قسم کی ہوتی ہیں۔

(۱) چھوٹی آنت، اور (۲) بڑی آنت یا قولون

چھوٹی آنت: یہ تقریباً بیس فٹ لمبی نلی ہے جس کے پیچدار لچھے (ایک ربر کی ٹیوب کی طرح) پیٹ کی صندوق کے اندر لپٹے لپٹائے ہوئے رکھے رہتے ہیں اس کے پہلے حصے کو جو بواب سے آگے ایک نعل کی طرح بائیں طرف کو مڑا ہوا ہوتا ہے، بارہ انگشتی آنت (اثنا عشری) کہتے ہیں۔ بارہ انگشتی کے ابتدائی حصے میں معدہ سے آئی ہوئی نرم پتلی اور ترش تیزابی غذا (کیموس) داخل ہوتی ہے۔ اس سے آگے کے حصے میں جگر سے آیا ہوا پیلا پت (صفرا) اور لبلبہ سے آیا ہوا "لبلبی رس" یہ دونوں عموماً ایک ہی نلی کے ذریعہ بارہ انگشتی آنت کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ پت اور لبلبی رس دونوں کھاری (قلوی) ہوتے ہیں، اس لیے ان کے اثر سے ترش تیزابی کیموس کھاری بن جاتی ہے۔ آنت کی دیوار اور لبلبہ سے نکلے ہوئے خمیر غذا پر اپنا ہضمی عمل کھاری حالت میں ہی اچھی طرح کرسکتے ہیں، اس لیے یہ ایک مفید قدرتی انتظام ہے۔

اب پت کی کارستانی دیکھیے کہ اس کے اثر سے بارہ انگشتی آنت میں آئی ہوئی غذا کے اندر کی چکنائیاں چربیاں گھل گھلا کر شیرہ بن جاتی ہیں اور پھر کچھ عرصے بعد یہ شیرہ زیادہ لطیف بن کر خون اور لمف کی باریک رگوں میں جذب ہو کر بدن کے ان حصوں میں پہنچ جاتا ہے جن کو چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پت کے اور دوسرے اثرات جگر کے تفصیلی بیان میں واضح کیے جائیںگے

لبلبی رس بھی عجیب خاصیتیں رکھتا ہے۔ اس میں تین طرح کے خمیر ہوتے ہیں۔

۱۔ (اسٹیپسن نام کا) ایک خمیر تیل چربیوں چکنائیوں کو گھول گھال کر پتلا شیرہ بناتا ہے، جو آسانی سے جذب ہو جاتا ہے۔

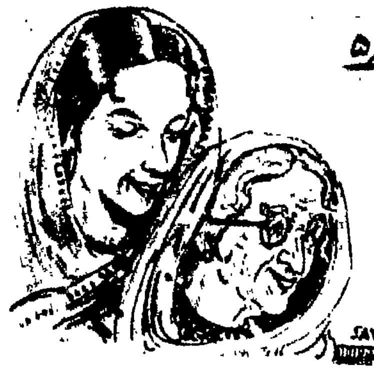
۲۔ (امائی لوپ سن نام کا) دوسرا خمیر نشاستہ دار اجزا کو شکر میں بدل دیتا ہے جو آسانی سے جذب ہو کر آئندہ بدن میں جل کر توانائی پیدا کرسکے گی۔

۳۔ (ٹرپ سن نام کا) تیسرا خمیر نائٹروجنی پروٹینی اجزا کی مزید توڑ پھوڑ کر کے پپٹونوں کو ان کی سادہ ترین اور آخری قابلِ جذب شکل یعنے امینو ایسڈز میں تبدیل کردیتا ہے۔

چھوٹی آنت کی اندری جھلی میں بہت سے اونچے اونچے ابھار (خملات VILLI) انگلیوں کی شکل کے ہوتے ہیں جن میں خون کی باریک رگیں ہوتی ہیں جو ہضم شدہ غذائی اجزا کو جذب کرلیتی ہیں)۔ (ان ابھاروں میں غدود یا گلٹیاں بھی ہوتی ہیں۔ جن میں سے آنتوں کا رس نکلتا ہے۔ یہ رس بھی غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بڑی آنت: (قولون) قریب ۵ فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس کی گولائی چھوٹی آنت سے دگنی اور موٹی ہوتی ہے، اس میں انگلی نما ابھار اور غدود نہیں ہوتے شروع میں ایک منہ بند پوٹلی (اندھی تھیلی) ہوتی ہے جس کے پچھلے حصے سے ایک موٹی ۳-۶ لمبی کیچوے کی شکل کی دُم سی (زائدۂ دودیہ) لٹکی ہوئی ہوتی ہے۔ جب بڑی آنت میں غذا پہنچتی ہے تو اس کے غذائی اجزا قریب قریب سب پہلے سے نکلے ہوئے ہوتے ہیں (اوپر اور چھوٹی آنت میں جذب ہو چکے ہوتے ہیں) اور خالی فضلہ باقی رہ جاتا ہے جو بالآخر مبرز میں پہنچ کر پاخانہ کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے۔ (دیکھو شکل)

نسوانی شکایات اور اُن کا تدارک ۵



رحم کا ٹل جانا اور سیلان الرحم



حکیم اقبال حسین ایم۔اے

اشاعتِ گزشتہ میں رحم ٹل جانے کی تین صورتیں بتائی گئی تھیں۔

(۱) رحم کا نیچے ڈھلک کر فرج میں آجانا (۲) رحم کا آگے کی جانب مثانہ پر (۳) پیچھے کی جانب معاءِ مستقیم (Rectum) پر ٹیڑھا ہو کر جھک جانا۔ اور اس کی پہلی صورت یعنی اس کے نیچے ڈھلک کر فرج میں آجانے سے متعلق معالجاتی مشورے پیش کیے تھے۔

اس اشاعت میں باقی دو صورتوں یعنی رحم کے آگے اور پیچھے کی جانب جھک جانے سے متعلق جسے طبی اصطلاح میں علی الترتیب اعوجاج قدامی اور انحناء خلفی کہتے ہیں، بحث کی جا رہی ہے۔

میلان اور اعوجاج قدامی:- اگر رحم کا جھکاؤ آگے کی جانب معمولی درجہ کا ہو تو اسے میلان قدامی (Anteversion) کہتے ہیں لیکن اگر وہ مثانے پر جھک کر دوہرا ہو جائے تو اسے اعوجاج قدامی (Antef-lexion) کہتے ہیں۔ میلان و اعوجاج قدامی دونوں صورتوں میں مریضہ کو جلد جلد پیشاب محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس لیے کہ رحم کا دباؤ مثانے پر ہوتا ہے اور بعض اوقات جب رحم کا جھکاؤ مثانے پر بہت زیادہ ہو جاتا ہے تو پیشاب رک بھی جاتا ہے۔ یہ ایام ماہواری میں تکلیف ہوتی ہے اور اگر یہ صورت حال کچھ عرصے برابر چلتی رہے اور اس کے علاج کی طرف متوجہ نہ ہوا جائے تو بعض صورتوں میں مریضہ بانجھ بھی ہو جاتی ہے۔

میلان انحناء خلفی: اگر رحم کا جھکاؤ پیچھے کی جانب معاءِ مستقیم پر معمولی قسم کا ہوتا ہے تو اسے میلان خلفی (Retroversion) کہتے ہیں۔ لیکن اگر وہ معاءِ مستقیم پر بہت زیادہ جھک کر دوہرا ہو جائے تو اسے انحناء خلفی (Retroflexion) کہتے ہیں۔

میلان اور انحناء خلفی دونوں صورتوں میں مریضہ کو سخت قبض ہو جاتا ہے اس لیے کہ رحم کا دباؤ معاءِ مستقیم پر ہوتا ہے۔ معاءِ مستقیم رحم کے بوجھ کی وجہ سے ہمہ وقت بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے اور کمر کے نچلے حصے میں مستقلاً تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ یہ علامات ماہواری ایام سے پہلے اور اسکے دوران زیادہ نمایاں اور تکلیف دہ ہوتی ہیں اور ایام بھی ایسی مریضہ کو بہت زیادہ مقدار میں اور تکلیف کے ساتھ ہوتے ہیں۔

میلان و اعوجاج قدامی اور میلان و انحناء خلفی ان تمام صورتوں میں وہی معالجاتی مشورے کام دیں گے جو رحم کے نیچے فرج میں ڈھلک جانے کی صورت میں گزشتہ اشاعت میں تفصیل کے ساتھ دیے گئے تھے۔ اس سلسلے میں ایک ایسے تختے پر لیٹنے کا مشورہ بھی دیا گیا تھا جس کا ایک سرا کوئی ۱۸-۱ انچ اونچا کرسی یا اسٹول پر رکھا گیا ہو اور ایک سرا فرش پر۔ اور یہ ہدایت دی گئی تھی کہ سر فرش والے سرے پر رہے اور ٹانگیں کرسی والے سرے پر۔ چونکہ یہی ورزش رحم ٹل جانے کی دوسری صورتوں میں بھی مفید ہے اور بعض صورتوں میں اسے کچھ فرق کے ساتھ بھی بتایا گیا ہے اس لیے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ان ورزشوں کو مصور کر دیا جائے۔ چناں چہ اسی اشاعت میں جسمانی ورزش کے زیرِ عنوان اسی ورزش کی جملہ صورتیں پیش کر دی گئی ہیں تاکہ قارئینِ ہمدردِ صحت کو اس کے سمجھنے میں کوئی زحمت نہ ہو۔

سیلان الرحم (Leucorrhoea):- عورتوں میں یہ مرض بہت عام ہے۔ اس میں عموماً سفید بلغمی رطوبت کا اخراج اندام نہانی کے راستے سے ہوتا ہے۔ یہ رطوبت بعض اوقات زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ کبھی یہ گاڑھی ہوتی ہے اور کبھی پتلی اور شفاف جیسے انڈے کی سفیدی۔ کمزوری اور سستی اس مرض میں عام ہوتی ہے۔ نیز فرج کے اندرونی و بیرونی حصے میں ایک گونہ حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔

اسباب:۔ سیلان الرحم کے متعدد اسباب ہوتے ہیں مثلاً ورم رحم، سوزش فم رحم۔ جو عام طور پر پیسیری کے استعمال کی وجہ سے ہوجاتی ہے۔ رحم کا ٹل جانا لڑکیوں میں "جلق" کی عادت قبض اور شادی شدہ عورتوں میں کثرت مباشرت اسکے عام اسباب ہیں۔ علاوہ ازیں اندام نہانی کی صفائی کی طرف سے غفلت برتنا خاص طور پر ایام ماہواری کے بعد نیز قلت الدم (خون کی کمی) اور عام جسمانی کمزوری بھی اس مرض کی پیدائش کے ذمہ دار ہیں۔

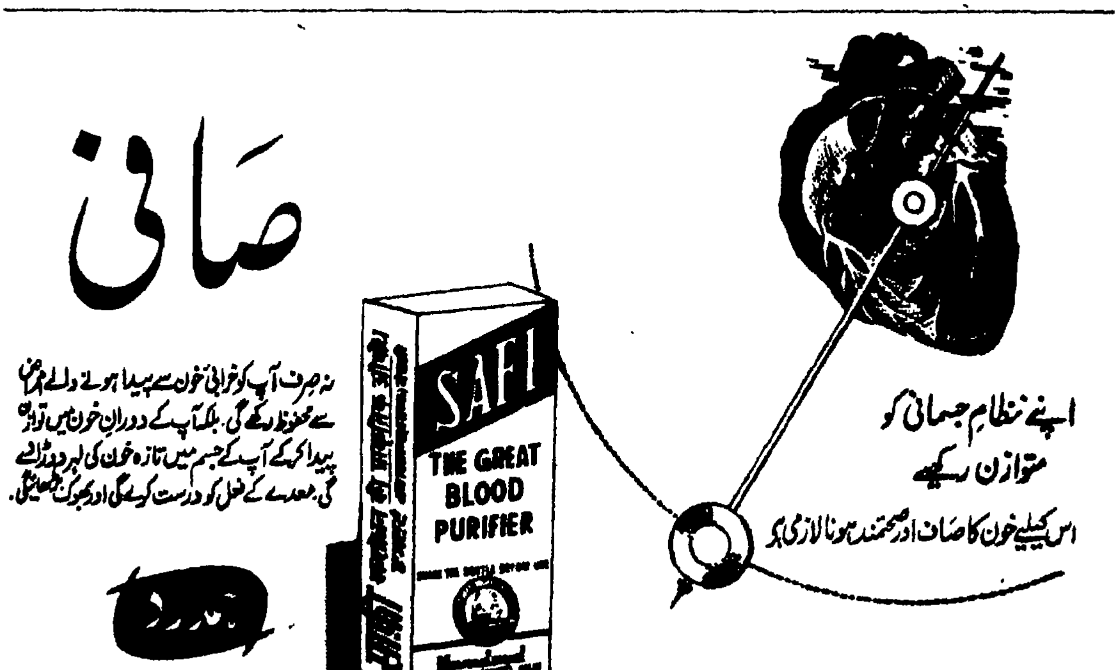
علاج:۔ غذا میں میوہ اور شکر کی تیار شدہ چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ اور نمک بھی غذا میں کم کھایا جائے۔ میوہ اور شکر کی چیزوں میں ہر قسم کی مٹھائی اور کیک، پیسٹری آجاتی ہے۔ سبزی اور پھلوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ مریضہ کو گرم ٹب باتھ پندرہ پندرہ منٹ تک علی الصبح اور رات کو سوتے وقت دیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ قابل برداشت گرم پانی کے ٹب میں اس طرح بیٹھا جائے کہ ناف سے لے کر نصف رانوں تک حصہ پانی میں رہے اور باقی حصہ جسم پانی سے باہر رہے۔ اگر مخصوص ٹب نہ ملے تو معمولی ٹب سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔ پانی کے درجۂ حرارت کو گرم پانی ملا ملا کر قائم رکھا جائے۔ جو حصۂ جسم پانی سے باہر رہے اسے کسی گرم چادر سے ڈھک لیا جائے۔ غسل کے بعد نرم تولیے سے جسم کو اچھی طرح خشک کر لیا جائے اور بستر میں لیٹ جایا جائے۔

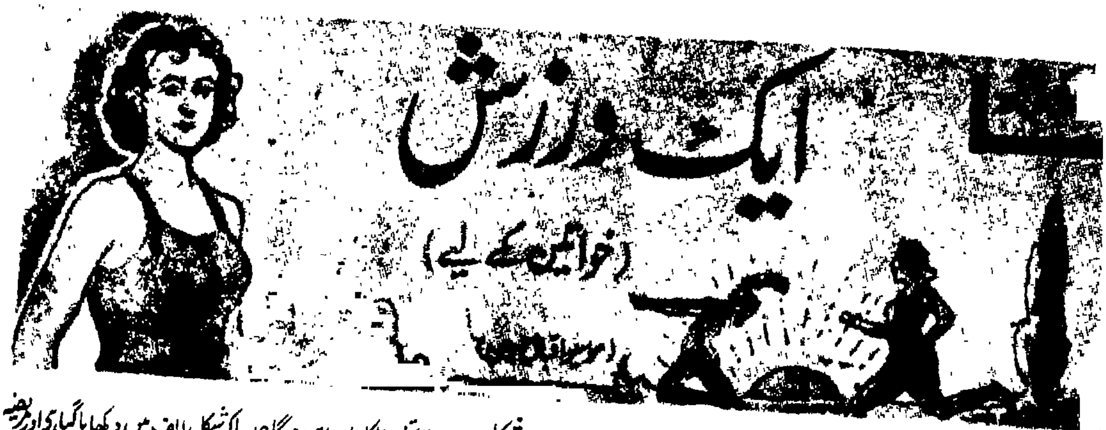
اندام نہانی و فرج کی صفائی ڈوش سے کی جائے۔ ڈوش کا برتن کوئی ایک سیر گرم پانی سے بھرا جائے۔ چت لیٹ جائے اس طرح کہ کولھے شانوں سے ذرا اوپر ہوں۔

بیڈ پین (Bed Pan) یعنی تسلہ کولھوں کے نیچے رکھا جائے۔ پانی چھوڑنے سے پہلے اس کا اطمینان کر لیا جائے کہ منال فرج کے آخری حصہ تک پہنچ جائے۔ ڈوش کا برتن دیوار پر تین فٹ سے زیادہ اوپر نہ لگایا جائے۔ ورنہ پانی زور سے اندر جائے گا اور اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔

ان تدابیر سے توقع ہے کہ بغیر کسی علاج کے سیلان الرحم کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

آخر میں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ ایک مریض کی ذہنی کیفیت کو مرض کی پیدائش اور اس کے دفعیہ میں بہت بڑا دخل ہے۔ وہ لڑکیاں اور خواتین جو نسوانی شکایات میں مبتلا ہوتی ہیں ان پر کچھ مایوسی سی طاری ہو جاتی ہے اور ان کو معمولی شکایت بھی بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ انھیں چاہیے کہ وہ پورے اعتماد کے ساتھ ان تدابیر کو اختیار کریں، انشاءاللہ تعالیٰ ان کی جملہ شکایات رفتہ رفتہ جاتی رہیں گی۔





ایک ورزش

(خواتین کے لیے)

اسی اشاعت میں امراض وعلاج کے زیرعنوان رحم ٹل جانے کے بارے میں جہاں کچھ اور معالجاتی مشورے دیے گئے ہیں وہاں ایک ایسے تختے پر لیٹنے کا مشورہ بھی دیا گیا ہے جو سر کی طرف سے نیچا اور ٹانگوں کی طرف سے اونچا رکھا گیا ہو۔ اصولی طور پر تو یہ ایک ہی ورزش ہے لیکن رحم ٹل جانے کی تین صورتوں میں اسی ایک ورزش کو کچھ تھوڑے بہت فرق کے ساتھ بتایا گیا ہے، اور چونکہ اس مرض میں اس ورزش کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے اس لیے مناسب سمجھا گیا کہ زیرنظر اشاعت میں اسی ورزش کی مختلف شکلیں مصور کر کے پیش کی جائیں۔

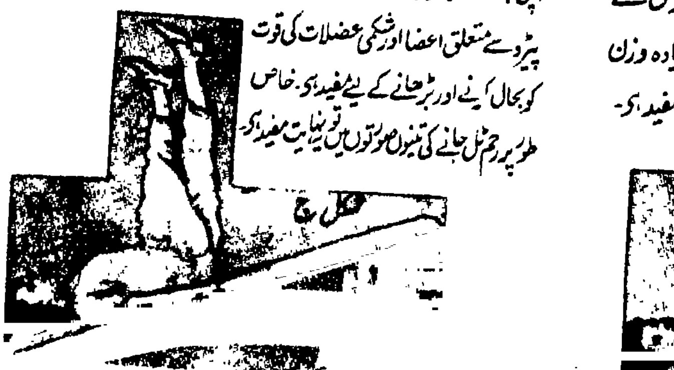
شکل (الف) ایک ایسا تختہ لیجیے کہ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا۔ بہتر ہے کہ اس تختے پر دری اور چادر بچھادی جائے تاکہ ذرا نرم ہو جائے۔ اس کا ایک سرا فرش پر رکھا جائے اور دوسرا سرا کسی کرسی یا اسٹول پر رکھا جائے۔ مختصر یہ کہ فرش سے وہ ۱۸ انچ اونچا ہے۔ اور مریضہ اس تختے پر اس طرح لیٹ جائے جس طرح تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ یعنی سر فرش والے سرے پر ہو اور ٹانگیں کرسی والے سرے پر ہوں۔ اس طرح بیس سے تیس منٹ تک لیٹا جائے۔ یہ رحم کے نیچے فرج میں ڈھلک آنے کی شکایت دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس سے پیڑو کا بوجھ ہلکا ہوگا اور پیڑو سے متعلق اعضا کی کیفیت دور ہوگی۔ اس ورزش سے ایام ماہواری کی تکلیف کا ازالہ ہوگا۔ اور زمانۂ حمل میں جبکہ بہت زیادہ وزن کا احساس ہونے لگے تو یہی ورزش اس کے ازالہ کے لیے نہایت مفید ہے۔



شکل (ب) تختہ بالکل ایسا ہی ہوگا جیسا کہ شکل الف میں دکھایا گیا ہے اور مریضہ لیٹے گی بھی اسی طریقہ سے۔ اس میں فرق یہ ہوگا کہ مریضہ تختے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر سر اور شانہ پانچ۔ چھ انچ اوپر اٹھائے گی۔ اور پھر واپس اپنی جگہ لیجائیگی یہ شکمی عضلات کو مضبوط کرنے اور رحم کے نیچے گرنے اور میلان قدامی کے لیے بہترین ورزش ہے۔ نیز اس سے ورم رحم میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔ جیسے جیسے مشق ہوتی جائے رفتہ رفتہ سر اور شانوں کو زیادہ اونچا اٹھاتی جائے۔ یہاں تک بیٹھنے کی پوزیشن تک پہنچ جائے۔ اسے اتنی مرتبہ کیا جائے کہ معمولی سی تھکن ہو جائے۔

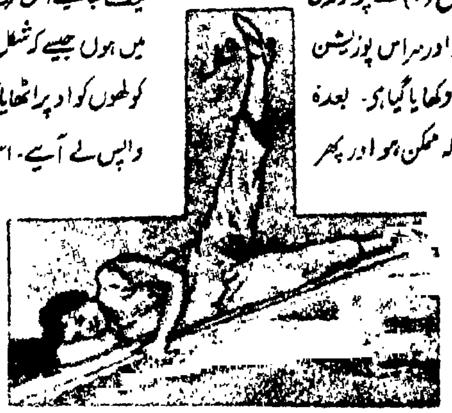


شکل (ج) ابتدائی ورزش اس میں بھی وہی ہوگی جو شکل الف اور ب میں تھی بعدہٗ ٹانگوں کو اوپر اٹھایا جائے۔ اس طرح کہ گھٹنوں میں خم نہ ہو۔ پھر واپس اپنی جگہ لے جائیں۔ اسے اتنی مرتبہ کریں کہ معمولی سی تھکن ہو جائے یہ ورزش پیڑو سے متعلق اعضا اور شکمی عضلات کی قوت کو بحال کرنے اور بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ خاص طور پر رحم ٹل جانے کی تینوں صورتوں میں تو نہایت مفید ہے۔



شکل (د) تختے پر اس طرح دائیں کروٹ کے بل لیٹ جائے جس طرح کہ شکل د میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ بائیں ٹانگ اتنی اوپر اٹھائیے جتنی اٹھائی جاسکے گھٹنے میں خم نہ آنے پائے۔ پھر واپس اپنی جگہ لے جائیے اسے اتنی مرتبہ کیجیے کہ معمولی تھکن ہوجائے۔ دوسری طرف کروٹ لے کر دائیں ٹانگ کے ساتھ بھی اس طرح کیجیے یہ ورزش بھی رحم ٹل جانے کی تینوں صورتوں میں نہایت مفید ہے۔

شکل (ہ) تختے پر اوندھی لیٹ جائیے اس طرح کہ بازو اور سر اس پوزیشن میں ہوں جیسے کہ شکل ہ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ کولھوں کو اوپر اٹھایا جائے جتنا کہ ممکن ہو اور پھر واپس لے آئیے۔ اس



طرح کولھوں کو اوپر اٹھانے اور ران کو واپس تختے پر لانے کی حرکت کو اتنی مرتبہ کیا جائے کہ معمولی تھکن ہوجائے۔ یہ خیال رہے کہ بالکل تھک نہ جائیں۔



شکل (و) فرش پر وہ پوزیشن اختیار کر لیجیے جو شکل و میں دکھائی ہے۔ اس پوزیشن کو اتنی دیر تک قائم رکھیے جتنی دیر تک کہ آپ تکلیف محسوس نہ کریں۔ یہ بھی رحم ٹل جانے کی تینوں صورتوں میں غایت درجہ مفید ہے اور رحم کو یقینی طور پر اپنی صحیح پوزیشن میں لے آتی ہے۔ بشرطیکہ استقلال کے ساتھ کچھ عرصہ متواتر کی جائے۔





جوانی

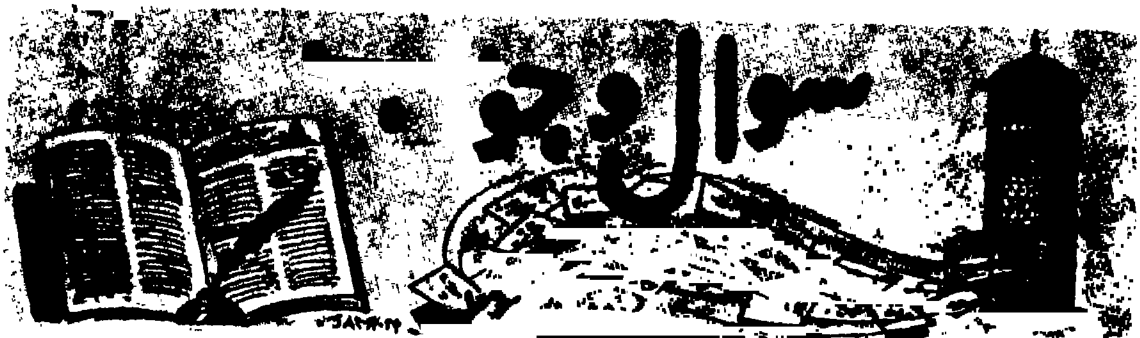
ذہن میں بار بار خیال آیا ⁂ یہ جہاں کی ہماہمی کیوں ہے
مسکراتے ہیں کس لیے چہرے ⁂ خال و خد میں یہ دلکشی کیوں ہے
کیوں بھلی لگ رہی ہے یہ تتلی ⁂ اُڑ کے پھولوں کو چومتی کیوں ہے
آنکھ کی جنبشوں میں ہے کیا چیز ⁂ کھلتی کلیوں میں نغمگی کیوں ہے
خوب صورت ہے صبح کیوں اتنی ⁂ یہ اُجالا، یہ روشنی کیوں ہے
ہر طرف کیوں رواں دواں ہے ہوا ⁂ زلف میں اتنی برہمی کیوں ہے
سبزہ کیوں کھب رہا ہے آنکھوں میں ⁂ شاخ اتنی ہری بھری کیوں ہے
چاند پر کیوں ٹھہر گئی ہے نظر ⁂ اتنی خوش رنگ چاندنی کیوں ہے
شاخِ گل میں لچک ہے کیوں آخر ⁂ حسن میں اتنی سادگی کیوں ہے
رقص کرتا ہے، کیوں رگوں میں لہو ⁂ اتنی پُر کیف زندگی کیوں ہے

یہ جو ہے رنگ، حسن، رعنائی
ہے جوانی کی کارفرمائی

ثناء لکھنوی







نیلی بوتل کا پانی

سوال: ماہ مارچ ۱۹۹۱ء کی اشاعت میں آپ نے اس سوال کے جواب میں کہ "کیا رنگوں کا اثر ہماری زندگیوں پر پڑتا ہے" اچھی خاصی روشنی ڈالی تھی اور اسی سلسلے میں یہ بھی فرمایا تھا کہ رنگوں سے بیماریوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ کیا یہ ممکن ہے کہ آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں نیلے پانی کی تیاری اور اس کی افادیت پر کچھ مختصر اشارات فرما کر تمام قارئین ہمدرد صحت کو استفادہ کا موقع عطا فرمائیں۔ (قمر عزیز۔ میرٹھ)



جواب: اصل میں سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیجیے کہ "نیلا پانی" "سبز پانی" "زرد پانی" وغیرہ سے مراد واقعی نیلا، زرد، سبز پانی نہیں ہوتا۔ بلکہ ہوتا یہ ہے کہ نیلی، سبز، زرد رنگ کی بوتل میں پانی بھر کر ایک ہفتہ تک دھوپ میں رکھا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے دو ڈھائی سے پانچ تولہ کی مقدار ایک دن میں تین سے چار بار تک پلایا جاتا ہے۔ چنانچہ زرد، سبز اور نیلے رنگ کی بوتلوں کی مناسبت سے ان میں دھوپ کھائے ہوئے پانی کو اصطلاحاً زرد، سبز اور نیلا پانی کہنے لگے ہیں۔ اصل میں تو بوتل رنگ والی ہوتی ہے، پانی نہیں دوسرے تمام رنگیلے پانیوں کے مقابلے میں نیلے پانی کی معالجاتی افادیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ نیلا پانی قابض ہوتا ہے۔ اسہال، پیچش اور دوسرے امراض حارہ میں جہاں دوسری دوائیں بے اثر ہو چکی ہوں نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ دافع عفونت بھی ہے۔ نیز ہر قسم کے اورام کو تحلیل کرنے والا ہے۔ ورم معدہ، قولنج، نفخ اور سرطان معدہ تک میں مفید ہے۔ اسے مرض قلاع اور گلے پڑنے میں بطور غرغرہ استعمال کیا جائے تو ان امراض کی تمام معروف دواؤں کے مقابلے میں زیادہ اعلیٰ و موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس سے غرارے کرنے کے بعد اس کی ایک دو خوراکیں پی بھی لینی چاہئیں

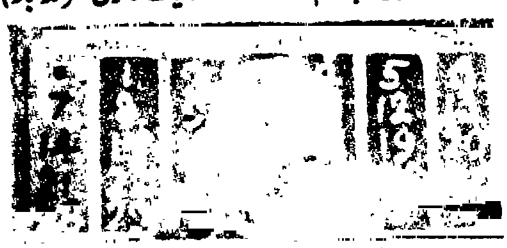
نیلا پانی آشوب چشم، زخموں، جلنے اور سر کے بالوں کی خشکی و بفا اور ران کے گرنے میں بیرونی طور پر استعمال کریں تو ایک اچھی مفید دوا کا کام دیتا ہے۔ ورم رحم کی صورت میں نیلے پانی کا ڈوش شب یمانی اور آرگٹ کے ڈوش سے بھی کہیں زیادہ موثر ہے۔ اگر سفید اور بھورے بالوں کو اس سے دھویا جائے تو کچھ عرصے کے بعد بال سیاہ ہونے لگتے ہیں۔

نیلے پانی کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ خوب نیلے رنگ کی بوتل لی جائے اور اس میں تازہ پانی گردن تک بھر دیا جائے پھر کارک لگا کر اسے کسی لکڑی کے تختہ پر رکھ کر براہ راست سورج کی روشنی میں رکھ دیا جائے۔ اگر نیلی بوتل نہ ملے تو اس صورت میں سفید بوتل لے کر اس پر گہرا نیلا روغن کر دیا جائے اور اس طرح مصنوعی طریق پر اسے نیلا بنا لیا جائے۔ بوتل پر براہ راست سورج کی کرنیں پڑنی چاہئیں۔ درخت کے پتوں یا کسی دوسری چیز کا سایہ اس بوتل پر نہیں پڑنا چاہئے۔ بوتل کے پانی کو زیادہ موثر بنانے کے لئے ضروری ہے کہ اسے ایک ہفتہ تک روزانہ سورج کی روشنی میں رکھا جائے۔ ویسے ہنگامی صورتوں میں دو دن کے بعد بھی اسے دے کر فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ روزانہ شام کو سورج غروب ہونے کے بعد بوتل کو اٹھا کر اندر الماری میں رکھ دیا جائے۔ اس پر چاند کی روشنی نہ پڑنی چاہئے۔ اور صبح کو پھر لا کر دھوپ میں رکھ دیا جائے۔

ماہواری ایام

ماہواری ایام کب شروع ہوتے ہیں اور ان کا کونسا نظم صحت ہے اور کیا بے قاعدگی مرض کی تعریف میں آتی ہے؟ اگر آپ اس پر ہمدرد صحت

میں روشنی ڈالیں تو بڑا کرم ہوگا۔ (ایک خاتون۔ مرشد آباد)



جواب: عورت کے رحم سے ہر مہینے معمولاً تین چار روز تک خون جاری ہوتا ہے۔ اسے اصطلاح عام میں "ایام" کہتے ہیں۔ ایام کا سلسلہ معمولاً ہر لڑکی کو چودہ پندرہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے۔ کسی کو اس سے کم عمر مثلاً گیارہ بارہ سال کی عمر میں ایام شروع ہو جاتے ہیں۔ اور بعض کو معمول سے کچھ زیادہ دیر مثلاً سترہ اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتے ہیں۔ بہرحال ان ایام کا قدرے دیر میں شروع ہونا اس سے بہتر ہے کہ یہ کسی کو گیارہ سال ہی کی چھوٹی عمر میں ہو جائیں۔

ایام کے اس سلسلے CYCLE سے چونکہ قدرت تولد و تناسل کے لئے رحم کو تیار کرتی ہے اس لئے ہر عورت کے لئے ان کا اپنے وقت پر باقاعدگی سے ہونا نہایت ضروری ہے۔ عموماً ہر اٹھائیسویں روز یہ ایام ہو جانے چاہئیں۔ ان میں بعض اوقات بے قاعدگی بھی ہونے لگتی ہے۔ کسی کو تین ہفتہ میں شروع ہو جاتے ہیں۔ کسی کو پانچ چھے ہفتہ میں ہوتے ہیں۔ ایام کی اس بے قاعدگی کے متعدد وجوہ ہو سکتے ہیں۔ دماغی ہیجان، رنج و غم، ذہنی پریشانی خوف وہراس اور بعض اوقات کثرت کار کی وجہ سے جو تھکن ہو جاتی ہے وہ بھی اس کا باعث ہوتی ہے۔

ایام کی مدت مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے۔ ویسے معمولاً اس کے لئے جو مدت مقرر ہے وہ تین چار روز ہے۔ اسی طرح ایام میں خون کی مقدار بھی مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے۔ اگرچہ معمولاً دو سے چار اونس تک خون آیا کرتا ہے۔ اس جہت میں جو خرابی پیدا ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ بعض اوقات ایام کے دنوں کی تعداد بھی تین چار روز سے بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اور خون کی مقدار بھی تین چار اونس سے زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اور اس طرح خاتون کو ہلکان کر کے ڈال دیتی ہے۔

بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ ماہواری ایام کی مدت معمول سے کم ہو جاتی ہے۔ اور مقدار خون بھی معمول سے گھٹ جاتی ہے۔ اس سے بھی تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات سلسلۂ ایام بالکل بند ہو جاتا ہے۔

بہرحال اگر کسی عورت کی صحت ایام کے دنوں کے علاوہ بالکل درست اور ٹھیک رہتی ہو تو ماہواری سے متعلق کچھ زیادہ متفکر و پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ امر بہرحال ثابت شدہ ہے کہ ماہواری کے ساتھ تکلیف دہ علامات کا ہونا لازم و ملزوم نہیں ہے جیسا کہ آج کل سمجھا جانے لگا ہے۔ آج بھی متعدد خواتین اور لڑکیاں ایسی ہوتی ہیں جن کو ماہواری ایام میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن بیشتر خواتین ایسی بھی ہوتی ہیں جن کو ایام کے زمانے میں کچھ نہ کچھ تکلیف دہ علامات سے سابقہ پیش آتا ہے۔ جیسے پیڑو میں ایک گونہ بوجھ اور دباؤ۔ یا پیڑو میں ایک قسم کی بے چینی کا احساس۔ جو بعض اوقات بڑھ کر رانوں تک پہنچ جاتا ہے۔ بعض اوقات پستان متورم ہو جاتے ہیں اور بعض عصبی نوعیت کی تبدیلیاں بھی محسوس ہوتی ہیں۔ جیسے چڑچڑاپن اور زود رنجی۔ بعض اوقات گلے بڑھ جاتے ہیں اور آواز بیٹھ جاتی ہے۔ قوت حیات کی کمی محسوس ہوتی ہے اور سیلان الرحم کی شکایت بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ درد کمر اور درد سر تو اس زمانے میں بہت عام ہو جاتا ہے۔ البتہ یہ بات عام طور پر مشاہدہ میں آئی ہے کہ کسی خاتون کی عام جسمانی تندرستی اچھی ہے تو وہ زمانہ ایام میں تمام قسم کی تکلیف دہ علامات سے بڑی حد تک محفوظ رہتی ہے۔

اس سے ثابت ہوا کہ ماہواری ایام کے زمانے میں بیشتر شکایات کا سبب عام جسمانی کمزوری ہے۔ اگر عام صحت بہتر ہو جائے تو اسی نسبت سے ماہواری سے متعلق تکلیف دہ علامات بھی کم ہوتی جائیں گی۔ اس لئے اب اصول یہ قرار پایا کہ عام حالات میں ایک خاتون کو اپنی صحت کو بہتر بنانے کی سب سے زیادہ فکر کرنی چاہئے۔ مثلاً اگر اس میں کیلسیم کی کمی ہو تو اسے دور کیا جائے۔ ضعف دماغ ضعف اعصاب اور ضعف ہضم ہو تو اس کا علاج کیا جائے۔ اور جسمانی کمزوری اور خون کی کمی ہو تو اسے دور کرنے کی فکر کی جائے۔ توقع ہے کہ عام حالات میں محض ان ہی تدابیر سے ہر قسم کی تکلیف دہ علامات سے نجات مل جائے گی۔

لیموں

سوال: براہ کرم لیموں کی غذائی افادیت (FOOD VALUE) کے متعلق آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں روشنی ڈال کر ممنون فرمائیے۔ عام خیال یہ ہے کہ معدے کی تیزابیت بڑھ جانے میں اسے استعمال کرنا مضر ہے لیکن مجھے کچھ ایسا یاد پڑتا ہے کہ معدے کی بڑھی ہوئی تیزابیت کا لیموں بہت عمدہ

مدد ادا ہے۔

(نعیم الدین۔ لکھنؤ)



جواب: لیموں کی غذائی افادیت اس کے رس میں ہے۔ اس میں ثمری تیزاب FRUIT ACID ثمری شکر FRUIT SUGAR پوٹاشیم اور چونے کے نمکیات، نیز اچھی خاصی مقدار میں وٹامن سی اور مقابلتاً کم مقدار میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ لیموں کے رس میں تیزابی ترشی ہوتی ہے اور تیزابی پھلوں میں اس کا شمار ہوتا ہے، لیکن جس طرح دوسرے تیزابی پھلوں کا اثر الکلائن ہوتا ہے۔ لیموں بھی اپنے اثرات کے لحاظ سے الکلائن اور کھار ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ معدے کی تیزابیت اور ترشی جب زیادہ بڑھ جاتی ہے، تو لیموں کا رس اس کی تیزابیت کو زائل کر دیتا ہے۔

گردہ جگر مثانہ اور قلب کی شکایات میں لیموں کا رس ایک موثر دوا کا کام دیتا ہے۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ لیموں کو تنور یا چولہے کی بھوبل میں قدرے جھلجھلا جائے۔ اور پھر اس کا رس نچوڑ کر اس میں قدرے نمک ملا لیا جائے مثلاً ایک بڑا چمچہ نمکین جھلجھلائے ہوئے لیموں کا رس آدھ گھنٹہ کھانے سے قبل اور آدھ گھنٹہ کھانے کے بعد ہضم غذا میں مدد دیتا ہے۔ جگر سے صفرا کا اخراج کرتا ہے اور اس طرح قلب پر جو خون کا دباؤ ہوتا ہے، اسے کم کرتا ہے۔

خلاصۂ کلام یہ ہے کہ تازہ لیموں کا روزانہ استعمال، ہر اعتبار سے ضروری ہے۔

صابن کی مضرت

سوال: کیا صابن سے نہانا مضر ہے؟ بعض بزرگوں کو اُبٹنے اور کھلی کی تعریف کرتے اور نہانے کے اچھے سے اچھے صابن کی برائی کرتے سنا ہے۔ میرے خیال میں تو وہ محض قدامت پسندی کی وجہ سے صابن کی برائی کرتے ہیں۔ ورنہ صابن سے زیادہ جلد کو صاف و خوشبودار بنانے والی کوئی اور چیز نہیں۔ بہر حال آپ طبی نقطۂ نظر سے اس پر اپنی رائے کا اظہار فرمائیے۔ (مراد علی۔ لاہور)

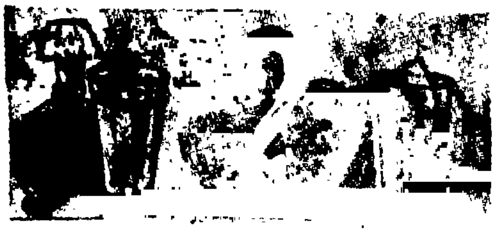
جواب: ہو سکتا ہے وہ بزرگوار جن کا آپ نے تذکرہ فرمایا ہے محض قدامت پرستی کی بنیاد پر ابٹنے اور کھلی کی تعریف کرتے ہوں اور صابن کی برائی کرتے ہوں۔ لیکن یہ



بات بھی اپنی جگہ حقیقت ہے کہ صابن خواہ کتنا ہی اچھا اور خوشبودار ہو۔ اس کے استعمال سے جلد میں الکلائن حالت (ALKALINE CONDITION) پیدا ہو جاتی ہے۔ حالاں کہ جلد کی طبعی حالت تیزابی یعنی ایسڈ ہوتی ہے چنانچہ روزانہ صابن استعمال کرنے کی وجہ سے جلد تیزابی سے الکلائن ہوتی جاتی ہے اور انجام کار وہ نقصان اور مرضی کیفیت سے دوچار ہونے لگتی ہے۔ ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ جب تک آپ کے جسم پر چکنائی اور گریس نہیں لگ جائے آپ صابن سے کیوں نہائیں۔ جسم کا پسینہ اور معمولی میل کچیل سادہ پانی سے قطعی طور پر صاف ہو جاتا ہے۔ ہمارے خیال میں تو آج کل جو بے شمار جلدی شکایات لوگوں کو ہو رہی ہیں، اس میں صابن کے کثرت استعمال کو اچھا خاصہ دخل ہے۔

گرمیوں میں برف کے پانی کا استعمال

سوال: گرمیوں میں صراحی کا پانی استعمال کرنا چاہیے یا برف کا پانی۔ بعض حضرات برف کے پانی سے اس طرح گھبراتے ہیں جیسے یہ کوئی بہت ہی مضر چیز ہے۔ اس کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ (منور علی خاں۔ لائل پور)



جواب: برف کا تیز پانی پینا تو قطعی طور پر مضر ہے۔ آپ کے نظام ہضم کے لئے تو یہ بہتر ہے کہ پانی کا درجہ حرارت اتنا ہی ہو جتنا کہ آپ کے جسم کا درجۂ حرارت ہے برف کے زیادہ تیز پانی سے نقصان ہو سکتا ہے۔ اگر شدید گرمی میں صراحی کا پانی نہ پیا جائے، تو برف کا ہلکا ٹھنڈا پانی پینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ویسے تجربہ شاہد ہے کہ برف کے پانی سے پیاس بجھنے کے بجائے اور بھڑکتی ہے۔ اگر آپ نمک کم کھایا کریں، تو پھر گرمیوں میں بھی پیاس کم لگے گی۔

اُن کا شعر ہی :-

جو پڑی دل پہ سہہ گئے لیکن
ایک نازک سی بات نے مارا

جگرؔ نے جس طرح بادہ نوشی کی حد کر دی تھی، اُسی طرح شراب چھوڑ کر اپنی قوتِ ارادی کا سکّہ بٹھا دیا۔ میرے نزدیک تو جگرؔ جیسے بلانوش نے یہ اتنا بڑا تیر مارا ہے جو اُن کے باقی ماندہ بلانوش ہم عصروں کے دل پر آج تک چبھا ہوا ہے۔ پیوست نہ ہوا ہو یہ دوسری بات ہے! ہر چند کہ دوسرے رندانِ بادہ خوار اور بدمست شاعروں نے ابھی تک شرابِ حقیقت کا مزا جگرؔ کی طرح شراب چھوڑ کر نہیں چکھا ہے، مگر کسے خبر ہے کہ کب اور کس دن جگرؔ ہی کے ترکِ شراب سے متاثر ہو کر کوئی بادہ نوش جگرؔ ہی کی طرح تارکِ شراب بن جائے۔ ؟!

جس زمانے میں جگرؔ نے بالکلیہ شراب چھوڑ دی تھی مجھے اُن سے بہت بہت دنوں تک قریب رہنے کا اتفاق ہوا۔ اگرچہ ان کی مے نوشی کا عالم میری آنکھوں نے اس سے بھی زیادہ زمانے تک دیکھا۔ بہر حال میں نے یہ دیکھا کہ انھوں نے جب شراب ترک کر دی اور اس کو کافی مدت گزر گئی، یہاں تک کہ لوگوں کو توبہ شکنی کا اشتباہ بھی نہ رہا، تو بہت سے لوگوں نے مختلف اوقات میں، مختلف طریقوں پر ایک ہی سوال جگرؔ سے کیا جس کا مفہوم یہی تھا "کیوں جگرؔ صاحب! آپ نے شراب کیسے چھوڑ دی؟"

ایسے مواقع پر جگرؔ صاحب پہلے تو سوال کرنے والی صورت پر اپنی نظر یا باندازِ خاص جما دیا کرتے، یہاں تک کہ خود اُس پر ایک سوالیہ علامت اپنی نگاہ سے قائم کر دیتے پھر ہر ایک کو علیٰ قدرِ صورت و سیرت جواب دے دیا کرتے تھے۔ ان مختلف جوابات کی میں پوری نقل یوں نہیں اتار سکتا اور نہیں اتارنا چاہتا کہ میرے بس کی بات نہیں اور نہ جگرؔ کی پُر کیف باتیں میرے منھ سے اچھی لگیں گی۔ ہاں اپنے حافظے سے کام لے کر ایک ہی قسم کے سوال پر مختلف جوابات جو گاہ بگاہ میں نے جگرؔ صاحب کی زبان سے سُنے نمونتہً پیش کرتا ہوں :-

جب کسی نے اُن سے وہی رٹا ہوا سوال کیا کہ آپ نے شراب کیسے چھوڑی؟ — اور مثال کے طور پر سمجھیے کہ انھوں نے یوں جواب دیا۔

سوال :- ......؟

جواب :- جی ہاں! جی ہاں! بالکل صحیح فرمایا آپ نے! سچ کہا آپ نے! واقعی جب وقت آجاتا ہے کسی چیز کا، تو اپنے آپ ختم ہو جاتی ہے وہ چیز!

سوال :- ......؟

جواب :- بے شک! جی ہاں! جی ہاں! انھوں نے مجھ سے ایک بار نہیں، بار بار فرمایا۔ اصغر صاحب میرے حال سے پورے خبر دار تھے۔ جی ہاں — اور میں بھی بے خبر نہیں تھا۔ ایک دن تو انھوں نے مجھے میرے عالم میں دیکھ کر نہ جانے کس عالم میں کہا۔ میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہا "جگر آخر کب تک یہ عالم رہے گا؟ اب چھوڑ دو بھی اسے!"

سوال :- ......؟

جواب :- جی درست ہے! بہت خوب کہا آپ نے میں نے بھی یہی سوچا کہ بہت سے لوگوں نے دعائیں مانگی ہیں، آخر ان میں سے کسی کی دعا تو قبول ہونا چاہیے۔ جی ہاں! ظاہر ہے! بے شک بے شک! اگر آپ کو خوشی نہ ہوگی تو کیا شراب چھوڑنے کی خوشی مجھے ہوگی؟

سوال :- ......؟

جواب :- ہاں صاحب! بڑی خراب چیز ہے کمبخت! میرے تو ہاتھ دھو کر پیچھے پڑ گئی تھی۔ ارے صاحب! یہ دیکھیے آپ تو — ساری زندگی ہماری برباد ہو کر رہ گئی! اب دیکھیے ہم ہنس بھی نہیں سکتے! ہنسنے میں بقول کسی کے تکلف ہوتا ہے۔ بلکہ تکلیف ہوتی ہے! یہ دیکھیے تمام سینے اور پھیپھڑوں پر زور پڑتا ہے!

سوال :- ......؟

جواب :- حضرت آپ ڈاکٹروں کو لیے پھر رہے ہیں۔ اطباء کو بھی تو کہیے سب کا متفقہ فیصلہ ہے کہ شراب نہایت درجہ نقصان پہنچاتی ہے۔ مگر خیر۔ اپنی لطافت بھی آخر کام آ ہی گئی۔ ارے صاحب! غور تو فرمائیے۔ اتنے دنوں تک کثافت میں زندگی گزاری۔ پھر لطافت میں زندگی گزارنے والا ہمارے سوا اور کون ہوتا؟ (حسبِ دستور خوب ہنستے ہوئے)

غرضکہ یہ اور اسی قسم کے سیکڑوں جوابات جگرؔ صاحب نے لوگوں کو دیے۔ مگر اثر کچھ بھی نہ ہوا، اور سوال کرنے والے مدت تک یہی سوال دہراتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دن لوگوں کے منھ پر خود ہی تالے لگ گئے۔ وقت گزرا اور یہ ایک ہی ڈھرّے کا سوال ہمیشہ کے لیے بند ہو گیا۔

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہِ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔

پروفیسر منصور فلکیات اور ہیئت کا سب سے بڑا ایشیائی ماہر مانا جاتا تھا اس کی زندگی کے پچاس سال رصدگاہ میں بیٹھے بیٹھے گذر چکے تھے۔ علم طبعیات اور ریاضی کے بڑے بڑے مسائل حل کر ڈالنا اس کے بائیں ہاتھ کا کھیل تھا۔ اس مضمون پر نئی تحقیق کرنا اور ٹھوس مقالے لکھنا پروفیسر کی زندگی کا واحد مقصد تھا یہی وجہ تھی کہ وہ لوگوں سے بہت کم ملتا تھا۔ اگر کوئی اس سے اسی موضوع پر بات کرے تو خیر ہے ورنہ یہ بار بار اپنی گھڑی دیکھنے لگتا تاکہ آنے والے کو احساس ہو جائے کہ پروفیسر کا قیمتی وقت ضائع ہو رہا ہے۔ وہ دن رات اپنی دھن میں لگا رہتا۔ آسمان کے چاند نے اس کو یوں محو کر رکھا تھا کہ زمین کی کوئی مہجبیں اس کے دل میں گھر نہ کر سکی۔ آسمانی کہکشاں میں وہ اس طور پر گامزن تھا کہ کسی کی مانگ کی افشاں اس کو اب تک نہ لبھا سکی تھی۔ لیکن اس کے باوجود اس کو اپنی زندگی میں کبھی کبھی ایسا خلا محسوس ہوتا جیسا کہ بڑی دوربین سے دیکھنے پر فضا میں نظر آتا ہے۔ پروفیسر منصور تمہارا نام لیوا دنیا میں تمہارے بعد سوائے چند کتابوں کے اور کوئی نہ ہوگا۔ وہ ایک سرد آہ بھرتا اور کھڑکی سے ان گنے چنے چند نوجوان طالب علموں کو دیکھ لیتا جو رصدگاہ میں تجربے کے لئے آئے ہوں لیکن آج جب پروفیسر منصور کے دل میں یہ خیال ابھرا اور اس نے ایک نگاہ غلط انداز رصدگاہ کے وسیع احاطے پر ڈالی اور تین لڑکوں کے ساتھ اس کو ایک لڑکی بھی نظر آئی جو اپنی کاپی پر عالم محویت میں کوئی حسابی عمل کر رہی تھی، تو وہ بے اختیار کرسی پر سے اٹھ کھڑا ہوا اور ٹہلتا ٹہلتا وہاں تک پہونچا جہاں پروفیسر انصاری طالب علموں سے گفتگو کر رہے تھے۔ قریب پہونچتے ہی لڑکی نے ادب سے سلام کیا اور منصور نے اس کے چہرے کو غور سے دیکھا۔

"آپ۔ یعنی آپ بھی فلکیات کی طالب علم ہیں۔" اس نے حیرت سے کہا۔

لڑکی مسکرا کر خاموش ہو گئی لیکن انصاری نے جواب دیا "جی ہاں صاحب بڑی عجیب و غریب بات ہے کہ ایک خاتون اس مضمون کو پسند کرے۔ یونیورسٹی ان کو اس مضمون میں داخلہ دینے پر تیار نہ تھی۔ لیکن ان کی ضد کے آگے وائس چانسلر کو بھی ہتھیار ڈالنا پڑے۔"

"بڑی خوشی ہوئی اس بات سے کہ عورت نے اپنی قدیم روایات سے ہٹ کر ایک ایسے مضمون کی تعلیم شروع کی ہے جو اب تک مردوں ہی کا حصہ رہا۔" منصور نے کہا۔

"اور یہی نہیں بلکہ ان کی جستجو اور شوق پر مجھے رشک آتا ہے۔ اپنے کلاس کے سارے لڑکوں کو مات کرتی ہیں۔"

"بہت خوب بہت خوب لیکن .... نام تو آپ کا معلوم ہو۔" منصور نے کہا۔

"جی مجھے زہرہ کہتے ہیں۔"

"نام بھی فلکیات کے اعتبار سے بہت مناسب ہے۔"

یہ تھی زہرہ اور منصور کی پہلی ملاقات جس نے ۴ یا ۵ سال میں ان دونوں ماہرین فلکیات کے درمیان گہرا ربط قائم کر دیا۔ بارہا وہ اپنی رصدگاہ میں بیٹھے ستاروں کی گردش دیکھا کئے۔ ہزار بار زہرہ منصور کے ساتھ لائبریری میں کتابیں پڑھتی رہی۔ بیسیوں بار یہ اتفاق ہوا کہ پروفیسر نے ستاروں کی گردش کے متعلق نہایت پیچیدہ حسابی عمل زہرہ کے سپرد کر دیا اور زہرہ نے ایک اور ماہر کی طرح کام ختم کیا یہاں تک کہ منصور زہرہ کو دست راست سمجھنے لگا۔ رفتہ رفتہ اس کو یوں محسوس ہونے لگا

[illegible] اس کی زندگی کی ایک بہت بڑی خلا پوری ہوگئی ہو۔ جب کسی مسئلے کے جواب ہو یا کسی اچھے کام پر وہ زہرہ کو ستائشی نظروں سے دیکھتا تو باپ کی وہ تمام شفقت جو منصور کے دل میں دم توڑ رہی ہوتی آنکھوں میں جھلک اٹھتی۔

'بیٹی میں تم پر جتنا فخر کروں کم ہے' وہ زہرہ کو دیکھ کر کہتا۔

زہرہ سعادت مند اور معصوم بچی کی طرح ہنس کر خاموش ہو جاتی۔

زہرہ کا کردار بھی عجیب و غریب تھا۔ خاندان والوں کی مخالفتوں اور ماں باپ کی مرضی کے خلاف اس نے اس انوکھے مضمون میں مطالعہ شروع کیا تھا۔ عورت اور مرد میں آخر فرق ہی کیا ہے عورت ہر وہ کام انجام دے سکتی ہے جو مرد کرتا ہے۔ سماج کی غلط روایات نے عورت کو کمزور بنا دیا ہے۔ نہ جانے اس کا احساس کمتری کب رفع ہو۔ آخر عورت اور مرد کے دماغ میں فرق ہی کیا ہے جو یہ سوچا جائے کہ عورت یہ نہیں کر سکتی وہ نہیں کر سکتی۔ وجہ اس کی غالباً یہ ہے کہ رسمی طور پر عورت کو ہمارا معاشرہ شادی کے بندھنوں میں جکڑ دیتا ہے اور پھر بچوں کی پیدائش اس کو بالکل بیکار کر کے رکھ دیتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی اور معقول توجیہ عورت میں احساس کمتری پیدا ہونے کی نہیں ہے۔

زہرہ کو پروفیسر منصور کے ساتھ کام کرتے دس سال گذر چکے تھے۔ آج جب منصور اپنی لائبریری میں داخل ہوا تو زہرہ اپنے کام میں اتنی مصروف تھی کہ اس کو منصور کے آنے کی بھی خبر نہ ہوئی۔

"کیا کر رہی ہو زہرہ؟" منصور نے دو مرتبہ پوچھا لیکن زہرہ نے نہ سنا۔ تیسری بار اس نے اس کے شانوں پر ہاتھ رکھ کر کہا اور وہ تعظیماً اٹھ کھڑی ہوئی۔

"دمدار ستارہ رات کو طلوع ہوگا۔ میرا حساب کہتا ہے کہ رات کو ۹ بجکر دس منٹ تیس سکنڈ پر وہ طلوع ہوگا لیکن دوسری رصدگاہوں کے حساب کے مطابق اس کو ۹ بجکر پندرہ منٹ تیس سکنڈ پر طلوع ہونا چاہئے آخر یہ ۵ منٹ کا فرق کیوں پڑا ہے۔"

زہرہ نے اپنی بوجھل آنکھیں اوپر اٹھائیں جو رات بھر کی تکان کا اعلان کر رہی تھیں۔

"حد کر دی زہرہ تم نے رات بھر جاگنے کے بعد مجھے یقین نہیں ہے کہ تمہارا حساب ٹھیک ہو پھر سے دیکھو حساب میں غلطی ہوگی۔" منصور نے کہا

"جی نہیں میں نے کئی بار دیکھا اپنی رصدگاہ میں تو کم سے کم یہ دمدار تارا اسی وقت کے مطابق طلوع ہوگا۔" اس نے کامل خود اعتمادی سے جواب دیا۔ لیکن پروفیسر منصور کچھ اور سوچنے لگا۔

"میں کہتا ہوں زہرہ تمہاری فلکیات سے یہ والہانہ دلچسپی کیا ہمیشہ قائم رہے گی؟"

منصور کے اس سوال پر زہرہ چونک پڑی اور حیرت سے بولی "نہ قائم رہنے کی وجہ؟"

"میں تم سے یہ کہنا چاہتا ہوں زہرہ کہ عورت پھر عورت ہوتی ہے زندگی میں ہر قدم پر اس کو سنبھالنے کے لئے سہارے کی ضرورت پڑتی ہے، اس کی زندگی کھلونوں سے بہلتی ہے جب تم کو اپنی زندگی کی خلا کا احساس ہو جائے گا تو بات سمجھ میں آجائے گی۔"

"یہ تو پرانی باتیں ہیں پروفیسر صاحب۔ میں تو اب یہ بھی بھول چکی ہوں کہ میں عورت بن کر پیدا ہوئی تھی میرے خیالات، افکار، سب پر سے نسوانیت رخصت ہو چکی ہے ورنہ سوچئے میں رات رات بھر اس فلکی دوربین کے سامنے بیٹھ کر کیسے وقت گزار سکتی تھی؟ میرے دماغ میں بھول کر بھی یہ خیال نہیں آتا کہ میں عورت ہوں۔" زہرہ نے کہا۔

"میں بھی تو یہی کہہ رہا ہوں۔ مانتا ہوں کہ پچھلے دس سال میں تم نے سخت سے سخت حالات کا مقابلہ کیا۔ ماں باپ کی موت، جائداد کی ذمہ داری اور ان سب سے الگ ہٹ کر فرض شناسی اور علم کی سچی لگن — لیکن یہ قائم رہے گی بھی؟" پروفیسر بولا۔

"نہ رہنے کی وجہ! آپ جانتے ہیں کہ میرے عزم مصمم کو دنیا کی کوئی طاقت ہلا نہیں سکتی اور نہ مجھے کوئی وجہ نظر آتی ہے کہ اب گھریلو زندگی شادی اور بچے مجھے اپنی طرف کھینچ سکیں۔"

پروفیسر دل ہی دل میں زہرہ کے عزائم کی داد دینے لگا۔ اس کو وہ بھولا بھالا چہرہ یاد آیا جس وقت وہ لیبارٹری میں داخل ہوئی تھی۔ اس نے زہرہ کی عمر کا حساب کیا اور دفعتاً اس کو یاد آیا کہ آج اس کی سالگرہ ہے۔

"زہرہ آج تمہاری سالگرہ ہے۔" اس نے کہہ دیا۔

"چھوڑئیے۔ جب تک امی اور ابا زندہ تھے وہ یہ سب رسومات ادا [illegible]

سے ادا کرتے تھے اور میں بھی ان ہی کی خوشی کے لئے خاموش تھی" کہتے کہتے زہرہ کا دل بھر آیا لیکن "ہمت مردانہ" غالب آئی۔



"لیکن اب میں جو اس فرض کے لئے موجود ہوں۔ فرض کر دیہ میری خوشی ہو تب ؟"

"یہ اور بات ہے لیکن آج شام کو "دمدار ستارے" کی گردش بھی دیکھنا ہے"

"وہ رات کو دس بجے دیکھی جائے گی، میرا خیال تھا کہ اپنے ولایت جانے سے پہلے ایک پارٹی کر دوں کیوں نہ یہ موقع آج ہی کے لئے ہو۔" یہ کہہ کر منصور فون کرنے لگا۔

زہرہ کو منصور کی اس غیر معمولی روش پر حیرت تھی وہ تعجب خیز نظروں سے پروفیسر کو دیکھ رہی تھی اس کو خبر تک نہ تھی کہ آج منصور کے سینے میں باپ کا دل دھڑک رہا ہے وہ اپنی زندگی کی خلا کو پُر کرنا چاہتا ہے۔ شام تک زہرہ اس کے جذبات سے بے خبر رہی لیکن سالگرہ کے بعد جب اس نے بیٹی کہہ کر زہرہ کو گلے لگایا تو زہرہ بے اختیار رو پڑی۔ شاید اس کو اپنے مشفق منصور کی جدائی ایک سال کے لئے بھی گوارا نہ تھی۔ مہمان ایک ایک کر کے رخصت ہو گئے۔ منصور قبل از وقت رصدگاہ چلا آیا اور زہرہ سوچنے پر مجبور ہو گئی، کیا بوڑھے منصور کی طرح اس کی زندگی میں بھی ایک وقت ایسا آئے گا جب وہ ہر طرف خلا ہی خلا محسوس کرے گی۔ کیا عورت واقعی کمزور ہوتی ہے۔ اس نے رصدگاہ اور ستاروں کی چال کے تصور میں اپنے دل کی آواز کو دبا دیا اور تیزی سے صحن کی طرف آئی۔ دفعتاً اس کی نظر ایک شاداب و شگفتہ بچے پر پڑی جو ہنستا ہوا ادھر سے ادھر دوڑ رہا تھا۔ اس نے غیر ارادی طور پر بچے کو پکڑ لیا۔ زہرہ یہ کھلونا ستاروں سے بھی زیادہ پیارا ہے! اس کے دل میں ایک اور صدا بلند ہوئی۔ اس نے بچے کو گود سے اتار اور دمدار ستارے کے متعلق سوچنے لگی۔

"جاوید اپنی زہرہ خالہ کو سلام کرو" ایک آواز آئی اور ایک وجیہہ نوجوان نے بچے کو تنبیہ کرنے کے انداز میں کہا۔

"آپ کا بچہ ہے یہ؟" زہرہ نے بے اختیار پوچھا۔

"جی میری بہن کا!" زہرہ اپنی غائب دماغی پر افسوس کرنے لگی عطیہ اس کی پرانی کلاس فیلو تھی جس نے لپک کر بچے کو اٹھا لیا۔ عطیہ کے چہرے پر بے پایاں مسرت کھیل رہی تھی معلوم ہوتا تھا کہ چاند اور ستاروں کی ساری دولت اسی کے قدموں پر قدرت نے رکھ دی ہے۔

"زہرہ تم رصدگاہ جا رہی ہو" عطیہ نے کہا۔

"ہاں!" اس نے جواب دیا۔

"بھیا کو ذرا رصدگاہ سے پہلے بس اسٹاپ پر چھوڑ دینا۔ انھیں ایک جگہ کھانے پر جانا ہے۔ میں ابھی ان کا (اپنے شوہر کا) انتظار کروں گی۔"

زہرہ نے گھڑی دیکھی ایک گھنٹہ ستارے کے طلوع میں باقی تھا اس نے اسلم کو اشارہ کیا وہ موٹر میں بیٹھ گیا اور زہرہ نے کار چلا دی۔ زہرہ کے لئے اسلم کا ساتھ یا کسی اور صاحب کا ساتھ روزانہ کا معمول تھا۔ بقول خود وہ عورت کے احساسات سے بیگانہ تھی۔ لیکن آج بار بار اس کی آنکھوں کے سامنے جاوید کا معصوم چہرہ ابھر رہا تھا۔ اور پھر پروفیسر کی زندگی کی وسیع اور بسیط خلا بالکل فضا کی طرح۔ یہاں تک کہ اسلم نے اس کی بے خودی کو تاڑ لیا اور کہا۔

"زہرہ صاحبہ کیا سوچ رہی ہیں آپ! ذرا سنبھل کر کار چلائیے آپ چند منٹ کے لئے رصدگاہ کے چکر کو چھوڑیئے۔"

"اصل میں میں رات بھر جاگی ہوں اسلم صاحب آج دمدار ستارا طلوع ہوگا اس کی تصویریں لینا ہیں۔ پروفیسر کے اصرار پر میں اپنی سالگرہ کی پارٹی پر راضی ہو گئی اور وہ بھی تو ایک سال کے لئے باہر جا رہے ہیں۔ آج میں بہت تھک گئی۔" زہرہ نے کار موڑتے ہوئے کہا۔

"نہ تھکنا تعجب ہے۔ نہ جانے کس حکیم نے آپ کو بتا دیا تھا کہ ان مخمور آنکھوں کو دوربین سے لڑائیے اور ان معصوم اور محبت بھری نظروں کا شکار ستاروں کو بنائیے۔ بہت غلط استعمال ہے صاحب۔" اسلم نے کہا۔

زہرہ نے اس کو چوراہے پر اتار دیا۔ وہ اسلم کے کبھی کبھار کے مذاق کی عادی ضرور تھی لیکن آج — خدا جانے کیوں اس کے جملے دل میں چبھ کر رہ گئے۔

رصدگاہ پہونچی۔ دوربین کو نزاکت کے ساتھ گھمایا۔ آسمان کی خلا میں اس کو پروفیسر کی زندگی جھلکتی ہوئی نظر آئی اور پھر اپنا مستقبل۔ اس نے لڑکھڑاتے قدموں کو سنبھالا۔ ایک۔ دو۔ تین متعدد ستارے دوربین کے سامنے آئے اور ہر ایک جاوید کے کھلکھلاتے ہوئے پھول سے چہرے میں تبدیل ہوگیا..... اس نے جھنجھلا کر نگاہیں افق پر سے ہٹالیں۔ آنکھیں ملیں اور ابھی نظریں اٹھائی تھیں کہ اسلم کے جملے کانوں میں گونجے "کس حکیم نے بتایا ہے کہ دوربین کے شیشوں سے آنکھیں لڑاؤ۔ نگاہوں کو ستاروں پر ضائع کرو!"

وہ اپنا سر تھام کر بیٹھ گئی۔

"کیا ہوا؟" منصور نے پوچھا۔

"کچھ نہیں آج میں بہت تھک گئی ہوں اور یہ بھی سوچ رہی ہوں کہ پرسوں آپ جارہے ہیں" زہرہ بولی۔

"لیکن یہ تو تم نے پہلے کبھی نہ سوچا تھا خیر چھوڑو۔ آؤ دمدار ستارے کے طلوع ہونے کا انتظار کریں!"

ایک سال بعد جب منصور واپس آیا تو اس کو زہرہ کا کہیں پتہ نہ چلا وہ اب نہایت ضعیف اور کمزور ہوچکا تھا عمر پچھتر سے تجاوز کرگئی تھی۔ اس کی دلی آرزو یہ تھی کہ زہرہ کو رصدگاہ کا انچارج بنادے لیکن وہ ملے جب تو۔ سال بھر میں اس نے صرف دو ایک خط شروع شروع میں منصور کو لکھے تھے اس کے بعد سے مستقل خاموشی۔ اس نے ہر جگہ زہرہ کو تلاش کیا لیکن ناکامی ہوئی.... یہاں تک کہ ایک روز اس کی ملاقات عطیہ سے ہوگئی اور پتہ چلا کہ زہرہ اسلم کے ساتھ شادی کرکے نئی زندگی بسر کررہی ہے۔ پروفیسر کو تعجب تو ضرور ہوا لیکن یہ حقیقت ہے کہ زہرہ سے اس کو والہانہ محبت تھی اور پھر دنیا بھر میں اعلان ہوچکا تھا کہ روس نے مصنوعی سیارہ اسپٹنک چھوڑا ہے۔ ملک کی ہر رصدگاہ اس کو دیکھنے اور تصویر لینے کی کوشش کررہی تھی ایسی صورت میں منصور زہرہ کی مدد کے بغیر کچھ نہیں کرسکتا تھا اس نے کار نکلوائی اور پتہ پوچھتے پوچھتے سیدھا زہرہ کے گھر پہونچا۔

زہرہ پروفیسر کو دیکھ کر خوش ہوگئی۔ اور اپنے شیر خوار بچے کو گود سے اتار کر اس کا خیر مقدم کیا۔

"زہرہ روس نے مصنوعی سیارہ چھوڑا ہے رات کو وہ ساری رصدگاہ سے نظر آئے گا"

"اچھا" زہرہ نے حیرت سے کہا۔

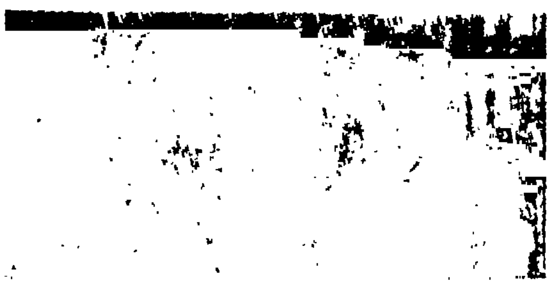
"یعنی تم کو خبر نہیں" منصور حیرت سے سر پکڑ کے کرسی پر بیٹھ گیا۔

"جی بالکل نہیں۔ میں نے اخبار نہیں پڑھا"

"اور زہرہ ساری دنیا میں اس کا ہنگامہ ہے۔ ریڈیو پر خبروں میں روز بتایا جارہا ہے۔ اور واقعی یہ مصنوعی سیارہ سائنس کی دنیا کا سب سے بڑا اور انوکھا کارنامہ ہے دنیا کا آٹھواں عجوبہ!" منصور نے کہا۔

"واقعی" زہرہ نے کہا اور اپنے بچے سہیل کو اٹھا لائی۔

"آپ نے میرا اسپٹنک دیکھا۔ ہائے اللہ کتنا پیارا ہے۔ دنیا کے ہر ستارے اور چاند سے زیادہ پیارا۔



"زہرہ میں تم سے روسی چاند کے متعلق پوچھ رہا ہوں بتا رہا ہوں" منصور نے تنبیہہ کرتے ہوئے کہا۔

"ہوگا پروفیسر صاحب، ایسے ایسے کارنامے تو سائنس میں روز ہوتے ہیں لیکن یہ ننھا سہیل، بڑا پیارا ہے سب سے زیادہ پیارا ہے" زہرہ نے سہیل کو زبردستی بوڑھے منصور کو دیدیا اور سہیل نے رونا شروع کردیا۔ "او میرے لعل نہ رو" زہرہ نے پھر سہیل کو گود میں لے لیا "نہیں بھائی نہیں میں اسپٹنک دیکھنے نہیں جاؤں گی۔ تم روتے کیوں ہو۔ ایسے ایسے ستر اسپٹنک تم پر سے صدقے کروں" منصور نے دیکھا زہرہ کے چہرہ پر ممتا کی تابندگی تھی۔ ایک لازوال اور لامحدود خوشی۔ وہ والہانہ انداز میں اس کو پیار کررہی تھی۔ اس کو اسپٹنک چھوڑے جانے کی خبر تک نہ تھی۔ — وہ بوجھل قدموں کے ساتھ اٹھ کھڑا ہوا۔ آج رات وہ اسپٹنک تنہا ہی دیکھے گا..... اس کو سخت مایوسی ہوئی۔ زہرہ پر غصہ آیا۔ لیکن جلد ہی اس کے دل میں وہ باپ کی شفقت عود کرآئی جس نے زہرہ کو ہر قدم پر سہارا دیا اور اس نے بھی انتہائی بزرگانہ شفقت سے سہیل کو پیار کیا اور مسکرانے لگا۔



خلیفہ مہدی کے زمانے میں ایک شاعر تھا جس کا نام تھا ابودلامہ۔ یہ بڑا حاضر جواب اور خوش طبع شخص تھا۔ خلیفہ کے منھ لگا ہوا تھا، اور اپنے لطیفوں اور مزے مزے کی باتوں سے اس کے حضور میں بہت گستاخ ہو گیا تھا۔ خلیفہ اس کی بات سے برا نہ مانتا اور ہنستا رہتا۔

ایک بار یہ شاعر خلیفہ کی تعریف میں ایک بڑا اچھا قصیدہ لکھ کر لایا اور اسے سنایا۔ قصیدہ خلیفہ کو بہت پسند آیا اور اس نے ابودلامہ سے کہا۔

"بولو تمہیں کیا انعام دیا جائے؟"

"حضور والا ایک شکاری کتا عنایت فرما دیا جائے۔" ابودلامہ نے کہا۔

خلیفہ مہدی کو یہ سن کر غصہ آ گیا اور وہ بولا۔ "میں تو تم سے پوچھتا ہوں کہ تمہیں کیا انعام دیا جائے اور تم فقط ایک کتا مانگتے ہو؟"

ابودلامہ نے ادب سے کہا۔ "امیرالمومنین، کتے کی ضرورت مجھے ہے، آپ کو اس سے کیا؟"

خلیفہ نے غلاموں کو حکم دیا۔ "اچھا اسے ایک شکاری کتا دے دو۔"

اب ابودلامہ نے کہا۔ "مگر امیرالمومنین جب میں اپنا کتا لے کر شکار کو جاؤں تو پاؤں پاؤں دوڑتا پھروں یا سوار ہو کر؟"

"اچھا، اسے سواری کے لئے گھوڑا دے دو۔" خلیفہ نے حکم دیا۔

ابودلامہ نے پھر کہا۔ "مگر حضور اس گھوڑے کی سائیسی کون کرے گا؟"

"اچھا، اس کی خدمت کے لئے ایک سائیس بھی دے دیا جائے۔" خلیفہ نے کہا۔

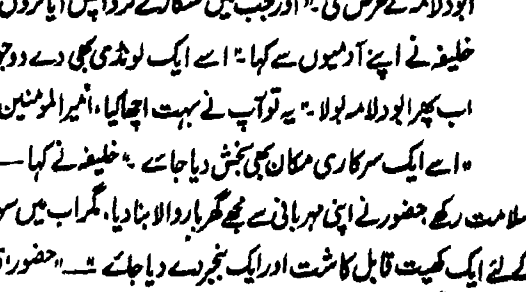
ابودلامہ نے عرض کی۔ "اور جب میں شکار لے کر واپس آیا کروں گا تو اسے میرے لئے پکا کر کون دیا کرے گا؟"

خلیفہ نے اپنے آدمیوں سے کہا۔ "اسے ایک لونڈی بھی دے دو جو اس کی خدمت بھی کیا کرے گی اور کھانا پکا دیا کرے گی۔"

اب پھر ابودلامہ بولا۔ "یہ تو آپ نے بہت اچھا کیا، امیرالمومنین، مگر آخر یہ سب لوگ رہیں گے کہاں؟"

"اسے ایک سرکاری مکان بھی بخش دیا جائے۔" خلیفہ نے کہا — ایک لمحہ خاموش رہنے کے بعد ابودلامہ نے کہا۔ "خلیفۃ المسلمین کو اللہ سلامت رکھے۔ حضور نے اپنی مہربانی سے مجھے گھربار والا بنا دیا، مگر اب میں سوچتا ہوں کہ ان سب کے خرچ کا کیا ہوگا؟" خلیفہ نے کہا۔ "اچھا ابودلامہ کے لئے ایک کھیت قابل کاشت اور ایک بنجر دے دیا جائے۔" "حضور، قابل کاشت تو میں سمجھ گیا کہ اس میں زراعت کی جائے گی اور اس کی پیداوار کام آئے گی، مگر یہ بنجر کیا بلا ہوتی ہے، میں نہیں سمجھا۔" ابودلامہ نے کہا — "بنجر اس زمین کو کہتے ہیں جس میں کچھ پیدا نہیں ہوتا۔" خلیفہ نے جواب دیا۔

یہ سن کر ابودلامہ نے فوراً کہا۔ "حضور یہ بات ہے تو میں عراق کے جنگل میں سے ایک ہزار بنجر کھیت خلیفۃ المسلمین کی نذر کرتا ہوں، قبول ہو۔" "اچھا لو میں تمہارے لئے دونوں کھیت قابل کاشت لکھوائے دیتا ہوں اب تو خوش ہوئے۔"







زندگی نہ عشرتِ دوام کا نام ہے اور نہ آلامِ جاوداں کا بلکہ زندگی عبارت ہے دکھ سکھ سے ایک طرف انسان اگر سہانے خوابوں کے محل تعمیر کرتا ہے تو دوسری طرف اسے کٹیاؤں کی تیرگی سے بھی دو چار ہونا پڑتا ہے۔ زندگی کی یہ حقیقتیں ناقابلِ تردید ہیں۔ بہ الفاظِ دگر زندگی سنگ و آہن بھی ہے اور حریر و پرنیاں بھی۔ زندگی نے اگر فقیروں کو محلوں کے خواب دکھائے ہیں تو شہزادیوں نے فطرت کے سنگین تقاضوں سے مجبور ہو کر جھونپڑوں کے خواب بھی دیکھے ہیں۔ کاروانِ حیات کروروں سال سے رواں دواں ہے اور نہ جانے کب تک رواں دواں رہے گا۔ اسے نہ وقت قید کر سکا ہے اور نہ صدیاں اسے روک سکی ہیں۔ یہ وقت کے ناگزیر اثرات کو قبول کرلیتا ہے اور صدیوں کی پرچھائیاں اس پر پڑتی رہتی ہیں مگر صدیوں سے ہمیشہ ستیزہ کار رہا ہے اس کی ابتدا ازل ہے اور انتہا ابد۔

نہ حد اس کے پیچھے نہ حد سامنے ⁕ ازل اس کے پیچھے، ابد سامنے

ازل اور ابد کیا ہے کبھی اس نے یہ جستجو ہی نہیں کی۔ اسے نہ ابتدا کی خبر ہے نہ انتہا معلوم، یہ زمان و مکان کی قید سے آزاد رہا ہے۔ اور جغرافیائی حد بندیاں اس کی راہ میں حائل نہ ہو سکیں۔ اس نے جہاں جہاں بھی اپنے مورچے قائم کیے ہیں وہاں برگ و بار مسکرائے ہیں اور لالہ و گل کی شادابیوں سے اُن کا استقبال کیا ہے ریگزار سمن زاروں میں تبدیل ہوگئے ہیں اور زمین کی کوکھ نے اُن کے لیے سونا اگلا ہے۔

اس کے برعکس اس کی آنکھوں نے جدال و قتال کے خونریز مناظر بھی دیکھے ہیں اور بھوتوں کے رقص کا تماشا بھی اس کی نظر سے گزرا ہے دلدوز چیخیں بھی اس کے کانوں تک پہنچی ہیں اور آلام و مصائب کی چھاؤں میں بھی اس نے بسر کی ہے۔ سچ پوچھو تو کائنات کی ان نیرنگیوں ہی نے اسے ارتقا کی طرف گامزن رکھا ہے اور تضاد کی ان سے یہ تھپیڑے سدا اسے راس آئے ہیں۔ تنوّع کے سیندور نے اس کی مانگ بھری ہے اور عمل و ردِّ عمل کی افشاں ہمیشہ اس کے ماتھے پر جگمگائی ہے۔

کاروانِ حیات بڑھتا رہا ہے اور بڑھتا رہے گا۔ خواہ حوادث اپنی خون آشامیوں کو جاری رکھیں یا مسرتیں اپنی آغوش اس کے لیے وا کردیں۔

تنگدستی اگر نہ ہو سالک ⁕ تندرستی ہزار نعمت ہے

یہ زمانے کی ستم ظریفی ہے کہ صحت کے موضوع پر سالک کے اس لازوال اور ناقابلِ فراموش شعر کو غالب سے منسوب کرکے اس کی صحت کو وہ برقرار نہ رکھ سکا۔

زندگی اور صحت کا رشتہ اتنا ہی مربوط ہے جتنا کہ جسم و جاں کا۔ زندگی اگر نسیمِ صبح گاہی ہے تو صحت شمیم عطر بیز، نسیم اگر پھولوں کی خوشبو چرا کر چلتی ہے تو صحت زندگی سے ذوقِ حرارت حاصل کرتی ہے اور رد رس نمو لیتی ہے گلزارِ حیات میں صحت کی حیثیت ایک ایسی سرسبز ٹہنی کی ہے جو برگ و بار سے لدی ہو اور جس کی ہر جنبش قلب و نظر کی شادابی کی علامت ہو۔ بغیر صحت کے زندگی صحرائے بے آب و گیاہ ہے یا چٹیل میدان مندرجہ بالا شعر میں شاعر نے ہماری توجہ تنگدستی کی کثافت کی طرف مبذول کرائی ہے۔ یہ کثافت اگر جلوہ نما نہ ہو تو پھر صحت کی لطافت ہزار نعمت ہے صحت اگر انسان کو حاصل ہے تو اس کی نظر میں مرغزار حسین ہیں ورنہ یہی مرغزار خارزار میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور زندگی کی آنکھوں میں کھٹکتے ہیں۔ صحت شباب و قوت کا دوسرا نام ہے، حُسن بھی صحت ہی سے عبارت ہے صحت نہ ہو تو حسن نمائی کیا۔ صحت شراب کا بھرا ہوا جام ہے اور پیالۂ انگبیں ہے شراب جس کے لیے حکیم ابن سینا کا قول ہے "یک جُرعہ ہزار علت ببرد" صحت اگر پھٹے ہوئے چیتھڑوں میں بھی ملبوس ہو تو زندگی اپنی رعنائیوں کے ساتھ جلوہ گر ہو کر خیرگی کے تماشے دکھاتی ہے شباب اتراتا ہے اور حسن کا جادو جاگتا ہے۔ دراصل حسن و شباب صحت ہی کے مرہونِ منت ہیں اور اسی کی لَو سے جگمگاتے ہیں صحت منہ موڑ لیتی ہے تو یہ بھی مانند پڑ جاتے ہیں اور ہمیں یہ کہنا پڑتا ہے ؎ "شباب سیر کو آیا تھا سوگوار گیا"

— قیصر ہاشمی



بڑھاپے کا سبب:- برطانیہ کے ڈاکٹر میکس او۔ ڈفران کی تجویز ہی کہ بڑھاپے پر قابو پانے والی ادویہ کی باقاعدہ آزمائش کرنی چاہیے۔ انھوں نے H3 کے نام سے ایک دوا بناکر ۶۰ برس سے ۷۵ برس تک کے دس مریضوں پر استعمال کی۔ اس کے نتائج حوصلہ افزا تھے۔ اس دوا کے ۳۰ انجکشن اگر مسلسل لگائے جائیں تو خاطر خواہ فائدہ پہنچتا ہی۔ عام کمزوری کے علاوہ ہاتھ پاؤں کا رعشہ بھی جاتا رہتا ہی اور کھویا ہوا حافظہ پھر سے لوٹ آتا ہی

فالج ٹیکے بحالتِ رقص:- برطانی محکمۂ صحت نے ۱۵ برس سے ۲۶ برس کی عمر والے نوجوانوں کو فالج کے ٹیکے لگوانے کی ایک نئی تدبیر سوچی ہی۔ ان کا خیال ہی کہ رقص خانوں میں جاکر رقص کرنے والے نوجوانوں کے زبردستی ٹیکے لگائے جایا کریں۔ چناں چہ برسٹل کے ایک ناچ گھر کے منیجر نے اُن کے ساتھ پورا پورا تعاون کیا ہی۔ امید کی جاتی ہی کہ اس طرح سارے ملک میں یہ طریقہ جاری کر دیا جائے گا اور جو لوگ فالج کا ٹیکہ لگانے سے جان چرائیں گے یا تو وہ ناچ کا لطف نہ اٹھا سکیں گے یا انھیں ٹیکہ لگوانا پڑے گا۔

ایک ہزار فٹ سے حرارت معلوم کرلی گئی:- صنعتوں کو ترقی دینے کے لیے برطانی محکمۂ ایجادات نے ایک ایسا تھرمامیٹر ایجاد کیا ہی جس کے ذریعے ایک ہزار فٹ فاصلے کی حرارت معلوم کی جاسکتی ہی۔ یہ تھرمامیٹر دو حصوں پر مشتمل ہی اس کا ایک حصہ تو پیمائش کرتا ہی اور دوسرا حصہ حرارت معلوم کرتا ہی۔ سائنس دانوں کو اس تھرمامیٹر کے استعمال سے مختلف فائدہ اٹھانے کی تدابیر پر غور کرنا پڑ رہا ہی۔ وہ اس کو صحیح طور پر استعمال کرنے کی کوشش میں مصروف ہیں۔ اب انسان کا درجۂ حرارت جسم سے اس تھرمامیٹر کے [illegible] ہی معلوم ہو جایا کرے گا۔

ایٹمی طاقت کا راز کھل گیا:- لندن کے ایک سرکاری اسٹور سے کسی بک اسٹال کے مالک نے ایک چھوٹی میز، دو پونڈ دس شلنگ میں خریدی۔ اتفاق سے میز کی دراز میں چند کاغذات پھنسے ہوئے نکلے۔ جب انھیں پڑھا گیا تو پتہ چلا کہ یہ تو ایٹمی قوت کی دریافت کے متعلق چند خفیہ منصوبے ہیں۔ بک اسٹال کے مالک نے فوراً محکمۂ سراغ رسانی کو اطلاع پہنچائی۔ اب وزارت تعمیرات اور ایٹمی توانائی کے ادارے کے تمام افسران یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ یہ میز جب فروخت کی گئی تو اس کی دراز کو اچھی طرح کیوں نہ دیکھ لیا گیا؟ سوال یہ ہی کہ اگر دیکھ لیا جاتا تو انسانی کی بھول چوک کیسے قائم رہتی اور اسے غیر ذمہ دار کیسے قرار دیا جاتا؟

شعاعوں کی پیمائش:- امریکی مصنوعی سیارہ "پایونیر نمبر ۵" اوائل مارچ میں چھوڑا گیا تھا۔ اس نے سطح زمین سے تین لاکھ چھیانوے ہزار میل کی بلندی پر پہنچ کر، کائناتی شعاعوں کی پیمائش شروع کردی۔ اس پیمائش کی اطلاع سب سے پہلے "ایوا سٹیٹ" کی یونیورسٹی کے ماہر طبیعات نے، عالمی سائنس اکیڈمی کے اجلاس میں سنائی، اکیڈمی کا یہ چھیانوے سالہ اجلاس تھا۔ ماہر طبیعات کا نام ڈاکٹر جیمز دان ایلن ہی۔

زمین کی ساخت:- امریکی سائنس داں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ ہمارے اس کرۂ ارضی کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں؟ دنیا کا ایک بہت بڑا سوراخ کھودنے کی فکر میں ہیں۔ یہ سوراخ اُن کے خیال میں ہزار برس پہلے برباد ہو کر بحر اوقیانوس کے شمال میں غرق ہو گیا ہی۔ اس عظیم کام کے لیے چار بحری جہازوں کی خدمات سے فائدہ اٹھایا جائے گا۔ اس تحقیق کے بعد زمین کی ساخت کے متعلق بہت سی نئی معلومات ہو سکیں گی۔



امریکن فری اسٹائل کشتیوں کے بین الاقوامی شہرت کے پہلوان ۳۔ جولائی ۱۹۵۹ء کو ہمدرد دواخانہ دیکھنے آئے۔ اوپر کی تصویر میں سنکارا اور روح افزا کی بوتلیں لیے ہوئے بائیں طرف سے (۱) لبنان کے وادی ایوب (۲) ہندوستان کے دارا سنگھ (۳)، ملایا کے سوداگر سنگھ (۴) دہلی میں امریکن فری اسٹائل کشتیوں کے مشہور منتظم سردار برج پال سنگھ جی ٹنگی اور (۵) پاکستان کے سید سیف شاہ

نیچے کی تصویر میں ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری کو دیکھتے ہوئے سامنے دائیں طرف سوداگر سنگھ، درمیان میں دارا سنگھ اور اُن کے پیچھے سید سیف شاہ اور دارا سنگھ کے چھوٹے بھائی ایس۔ ایس۔ رندھاوا۔





ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری میں (دائیں طرف سے) دارا سنگھ، دادی ایّوب اور سیّد سیف شاہ
ہمدرد کے مشہور جنرل ٹانک سنکارا کے بارے میں باہم گفتگو کرتے ہوئے۔ (۳۔جولائی ۱۹۵۹ء)



۲۵ - جولائی بروز ہفتہ ہمدرد منزل لال کنواں دہلی میں "ہمدرد صحت" انسانوں مقابلے کے انسانوں کا سلیکشن کرنے والے ججوں کی ایک خصوصی میٹنگ زیر صدارت شیخ الجامعہ پروفیسر محمد مجیب صاحب ہوئی، جسمیں مختلف انعامات کے لئے انسانوں کے سلیکشن کا طریق کار طے کیا گیا۔ تصویر میں (دائیں سے بائیں) ڈاکٹر سلامت اللہ صاحب، جناب ہنس راج صاحب رہبر، جناب ڈاکٹر خواجہ احمد فاروقی صاحب، جناب دیوان سنگھ مفتوں صاحب، محترمہ سرلا دیوی صاحبہ، جناب پروفیسر محمد مجیب صاحب، وائس چانسلر جامعہ ملیہ، عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف، جناب گوپال متل صاحب اور جناب مہیل مظہر آبادی صاحب۔

ہمدرد صحت

سالانہ چار روپے — ایڈیٹر — فی پرچہ چھ آنے

حکیم عبدالحمید دہلوی

ہمدرد صحت

آنی جالسی

حمدِ بے پایاں کی مستوجب خدا کی ذات ہے — وہ خدا جو مالک و خلاق موجودات ہے
شش جہت ہیں، چاند، سورج ہیں، دن ہے، رات ہے — تابعِ فرمانِ رب، ہر نوعِ مخلوقات ہے

روشنی ہو یا اندھیرا، لرزشیں ہوں یا ثبات — ہے مشیت کا کرشمہ سب نظامِ کائنات
یہ شہود و غیب، یہ عالم کی ساری واردات — بے شمار احسان، لاتعداد نعماتِ حیات

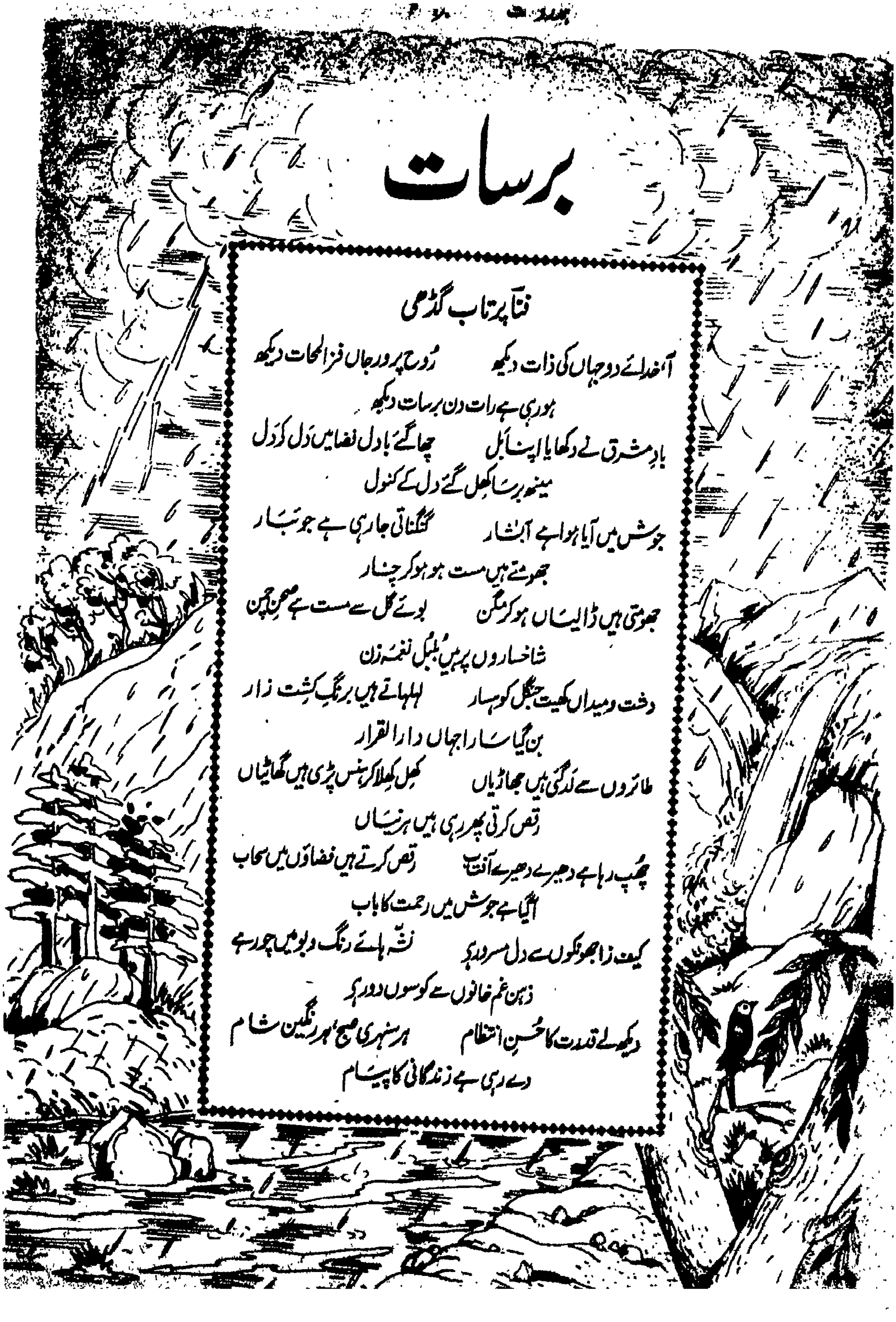
ہے سزاوارِ ثنا و حمد وہ ذاتِ خدا — نعمتیں جس نے عطا کیں بے حد و بے انتہا
خلق پر جس نے شرف اولادِ آدم کو دیا — شکرِ الطاف و عنایت ہو سکے کس سے ادا

نعمتیں جتنی ملی ہیں ہم کو پنہاں و عیاں — ان کی گنتی کر سکیں، امکان ہی اس کا کہاں
سب سے برتر جیسے ہم ہیں خلقتوں کے درمیاں — یونہی بالاتر ہے سب سے نعمتِ صحت یہاں

نازِ تمکین و وقارِ زندگی صحت پہ ہے — منحصر نظمِ دیارِ زندگی صحت پہ ہے
انحصارِ کاروبارِ زندگی صحت پہ ہے — بلکہ یوں کہیے مدارِ زندگی صحت پہ ہے

دولت و ثروت ہیں سب بیکار صحت کے بغیر — زیست بھی ہو جاتی ہے اک بار صحت کے بغیر
پھول بھی ہوتے ہیں مثلِ خار صحت کے بغیر — وحشت افزا بنتا ہے گلزار صحت کے بغیر

ذوق سب پر ہی ہے جب ہم کو وہ نعمت چاہیے — تندرستی چاہیے، جینے کی فرصت چاہیے
بہرِ صحت ہم کو سامانِ حفاظت چاہیے — اک دلِ بیدار، اک "ہمدرد صحت" چاہیے



برسات

فناؔ پرتاب گڑھی

آ، خدائے دو جہاں کی ذات دیکھ
رُوح پرور جاں فزا لمحات دیکھ
ہو رہی ہے رات دن برسات دیکھ

بادِ مشرق نے دکھایا اپنا بَل
چھا گئے بادل فضا میں دَل کے دَل
مینھ برسا کِھل گئے دل کے کنول

جوش میں آیا ہوا ہے آبشار
گنگناتی جا رہی ہے جوئبار
جھومتے ہیں مست ہو ہو کر چنار

جھومتی ہیں ڈالیاں ہو کر مگن
بوئے گل سے مست ہے صحنِ چمن
شاخساروں پر ہیں بُلبُل نغمہ زن

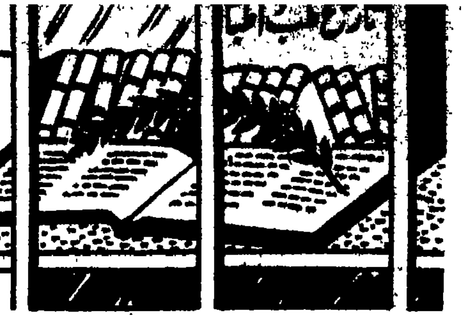
دشت و میداں کھیت جنگل کوہسار
لہلہاتے ہیں برنگِ کشت زار
بن گیا سارا جہاں دار القرار

طائروں سے لَد گئی ہیں جھاڑیاں
کِھل کِھلا کر ہنس پڑی ہیں گھاٹیاں
رقص کرتی پھر رہی ہیں ہرنیاں

چھپ رہا ہے دھیرے دھیرے آفتاب
رقص کرتے ہیں فضاؤں میں سحاب
آگیا ہے جوش میں رحمت کا باب

کیف زا جھونکوں سے دل مسرور ہے
نشّہ ہائے رنگ و بو میں چور ہے
ذہن غم خانوں سے کوسوں دور ہے

دیکھ لے قدرت کا حُسنِ انتظام
ہر سنہری صبح ہر رنگین شام
دے رہی ہے زندگانی کا پیام



برٹش میوزیم کے طبّی مخطوطات

حکیم نیر واسطی۔ لاہور

لندن میں برٹش میوزیم، رائل کالج آف فزیشنز، اسکول آف افریکن سٹڈیز آف لندن یونیورسٹی، آکسفورڈ اور انڈیا ہاؤس کی لائبریریاں قدیم عربی طب کی کتابوں سے بھری پڑی ہیں۔

میں اس سلسلہ میں یہاں آپ کو مختصراً صرف برٹش میوزیم اور اس کے چند مخطوطات سے متعارف کرانا چاہتا ہوں۔ برٹش میوزیم جسے برطانوی حکومت نے ۱۷۵۳ء میں قائم کیا تھا، لندن یونیورسٹی کے مرکزی علاقہ میں واقع ہے، جس پر تقریباً پانچ لاکھ پونڈ سالانہ خرچ ہوتا ہے۔

لندن میں یہ برٹش میوزیم علوم آثارِ قدیمہ اور دنیا کی ہزاروں سال کی پرانی تہذیبوں اور تاریخوں کا نمائندہ ہے، جہاں خاموشی کے ساتھ ایک تہذیب دوسری تہذیب کو اپنا پیام دے رہی ہے۔

اس کی نگرانی کے لیے ایک باقاعدہ عملہ مقرر ہے، جن میں قدیم السنہ اور آثار کے ماہرین کے علاوہ وہ لوگ بھی شامل ہیں، جو قدیم اور نادر اشیاء اور کتب و دستاویزات کو ترتیب اور سلیقہ سے سجانے اور سائنس کے جدید طریقوں کے مطابق محفوظ رکھنے کے فن سے آشنا ہیں۔

تمام پرانی تہذیبوں کی نادر اشیاء کے علاوہ برٹش میوزیم بلاشبہ ہر فن اور ہر زبان کی قدیم کتابوں کا بھی بہت بڑا خزانہ ہے، جس میں دنیا کی اکثر زبانوں کی ساٹھ لاکھ سے زیادہ کتابیں موجود ہیں اور ہر مشرقی زبان کا ایک مخصوص شعبہ قائم کیا گیا ہے۔

مجھے زیادہ تر طبِ عربی کے قدیم مخطوطات سے دلچسپی تھی۔ ان کی فہرست سامنے آئی اور پھر جب کتابیں منگوانی شروع کیں تو یہ دیکھ کر حیران ہو گیا کہ عربوں کی بے شمار طبی تصنیفات کے علاوہ خود ہمارے ملک کی گراں قدر طبی تالیفات کثیر تعداد میں مخطوطات کی صورت میں برٹش میوزیم میں موجود ہیں۔

عربی طب کی مطبوعہ کتب سے بحث نہیں۔ ان کا تو وہاں ایک انبار لگا ہوا ہے، صرف چند نادر مخطوطات کا حال سنیے۔

قانون اور اس کی شروح و مختصرات : قانون بو علی سینا کے تقریباً پانچ حسین و جمیل مخطوطات مطالعہ سے گزرے، جن میں ایک شفیع الحسن کے ہاتھ کا لکھا ہوا تھا۔

قانون کی شروح میں ایک مخطوطہ آملی کی شرح کلیات کا دیکھا جو سلطان سلاطین العرب والعجم مالک نواحی ملوک الامم کے لیے لکھا گیا تھا۔

قانون کے مختصرات میں سے ایک نسخہ ابراہیم بن الشیخ عبداللہ کا لکھا ہوا تھا اور اس کی ایک شرح سعیدالدین گازرونی کی لکھی ہوئی "المغنی فی شرح الموجز" کے عنوان سے مطالعہ سے گزری۔

شیخ الرئیس کا ارجوزہ ببلیوتھک نیشنل لائبریری کے علاوہ یورپ میں کئی جگہ دیکھا تھا۔ اس کا ایک خوبصورت نسخہ یہاں بھی موجود تھا۔

اس کے علاوہ ارجوزہ کا ایک اور دوسرا نادر نسخہ دیکھا، جو ۱۲۶۱ھ میں ایک صاحب نے لکھنؤ میں لکھا تھا اور لاطینی زبان میں اس کا ترجمہ بھی دیکھا۔

ارجوزہ کی ایک شرح دیکھی جو امیر شمس الدین محمد بن احمد بن المنصور نے لکھی تھی۔

علم حفظِ صحت و علمِ علاج : علم حفظِ صحت و علمِ علاج پر بے شمار مخطوطات مطالعہ سے گزرے۔ ان میں ایک مخطوطہ الغاذی والمغتذی کے نام کا تھا جو احمد بن محمد کی تصنیف تھا اور موصل میں نقل کیا گیا تھا۔ ایک نسخہ ابن جزلہ کی تقویم الابدان بمداواۃ الامراض کا اور دوسرا نسخہ تقویم الصحۃ کا دیکھا جو مختار بن حسن بن عبدون ابن بطلان کی تالیف ہے اور اسی تقویم الصحۃ کا ایک اور نسخہ دیکھا جو جیش بن ابراہیم کے ہاتھ کا نقل کیا ہوا تھا۔

ایک مخطوطہ شرف الدین اسمٰعیل کی خفّی علائی کا نظر سے گزرا اور المغنی فی تدبیر الامراض و معرفۃ العلل والاعراض کے نام سے ابوالحسن سعید بن ہبۃ اللہ بن الحسن کی تالیف دیکھی، جو اس نے مقتدی کے زمانہ میں لکھی تھی۔ اس کے علاوہ

ایک نسخہ سیوطی کی کتاب الرحمۃ فی الطب والحکمۃ کا بھی موجود تھا۔

علم صحت وعلاج پر ایک نادر مخطوطہ جامع الغرض فی حفظ الصحۃ و دفع المرض کے نام سے ابوالفرج بن یعقوب المعروف بابن القف مسیحی کا نظر سے گزرا اور اسی کی کتاب الاصول فی شرح الفصول دیکھی جو بقراط کی مشہور کتاب الفصول کی شرح ہے۔ علم العلاج پر طب میں رازی کی الحاوی دنیا کی مشہور ترین کتاب ہے، لیکن اسی نام کی ایک کتاب نجم الدین محمود بن ضیاء الدین الیاس الشیرازی نے بھی لکھی ہے۔

برٹش میوزیم میں اس کا ایک حسین وجمیل مخطوطہ موجود ہے، جو محمد بن فقیہ کا نقل کیا ہوا ہے۔ بعد میں میں نے اس کا ایک نسخہ قاہرہ میں بھی دیکھا۔

علم ادویہ مفردہ مرکبہ : برٹش میوزیم میں قدیم علم الادویہ پر خاص طور سے بہت بڑا ذخیرہ موجود ہے۔ ایک مخطوطہ مفردات ابن بیطار کا دیکھا جو ایک مشہور عرب طبیب کا لکھا ہوا تھا اور داؤد انطاکی کے تذکرۃ اولی الالباب والجامع للعجب العجاب کا ایک مخطوطہ بھی نظر سے گزرا۔

خواص الحیوان کے نام سے ایک نادر کتاب خواجہ محمد تقی تبریزی کی لکھی ہوئی نظر آئی، جس میں زرارہ عنکبوت وغیرہ تمام حیوانات کے خواص بیان کیے گئے ہیں۔

ایک کتاب المغنی فی الادویہ المفردہ دیکھی۔ مُہر سے معلوم ہوا کہ یہ کتاب سلطان بایزید بن محمد خاں کی ملکیت تھی۔ ایک اور نادر کتاب المعتمد فی الادویۃ المفردہ مطالعہ سے گزری۔ اس کے مصنف کا نام معلوم نہیں ہو سکا، صرف اتنا پتہ چلا کہ یہ کتاب ملک الاشرف عمر بن یوسف بن عمر بن علی بن رسول کے لیے لکھی گئی تھی۔

علم مفردات کی اہم اور اولین کتابوں میں آپ نے کتاب دیسقوریدوس فی مواد العلاج کا نام سُنا ہوگا، جسے صاحب الفہرست نے کتاب الحشائش بھی لکھا ہے۔ اس کو ابتداءً حنین بن اسحٰق نے یونانی سے عربی میں زیادہ تر جمہ سے آراستہ کیا تھا اور بعد میں ابن جلجل نے اس کی تصحیح کی تھی۔ یہ نادر کتاب برٹش میوزیم میں موجود ہے اور یہیں اس کا ایک اور مخطوطہ بھی موجود ہے جو تمام کا تمام جڑی بوٹیوں کی رنگین تصویروں سے مزین ہے۔

علم مفردات کی کتب کے علاوہ برٹش میوزیم میں ادویۂ مرکبہ پر بھی بے شمار نادر کتابیں موجود ہیں۔ آپ نے بدرالدین القلانسی السمرقندی کی مشہور قرابادین کا نام سُنا ہوگا، جسے اس کے مصنف نے قانون، حاوی، کامل اور ذخیرہ کا تکملہ فرمایا ہے، مستفادہ کرکے مرتب کیا تھا۔ اس [illegible] قرابادین کبیر بھی [illegible] الحکمت سے استفادہ کرکے چوتھی صدی ہجری میں لکھا تھا۔ یہ کتاب [illegible] عرب کال کے ہاتھ کی لکھی ہوئی برٹش میوزیم میں موجود ہے۔

ایک کتاب منہاج الدکان کے نام سے مطالعہ سے گزری، جو عطاروں اور دوا سازوں کے لیے خاص کر گویا کے طور پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب قاضی فتح الدین کی تالیف ہے۔ اس کے علاوہ اسی موضوع پر اسی نام کی ایک اور کتاب بھی دیکھی، لیکن اصل کتاب اور برٹش میوزیم کی فہرست کتب سے اس کے مصنف کے نام کا پتہ نہیں چل سکا۔ البتہ قدیم کتب خانہ خدیویہ کی فہرست سے معلوم ہوا کہ اس کا مصنف ابن ابی الاعیان النفر بن حفاظ المعروف بالکمیل العطار الاسرائیلی الہارونی ہے۔

ان مخطوطات میں ایک بڑی اہم چیز یہ دیکھنے میں آئی کہ جن اہل فن کے پاس یہ کتابیں موجود رہی ہیں انھوں نے اپنے اپنے تجربہ کے بعض خاص خاص نسخے ان میں بہ طور یادگار لکھے ہیں، جو اوّل اور آخر میں جلد کے گتوں کے ساتھ متصل کاغذوں پر مرقوم ہیں۔ ان میں کتاب دیسقوریدوس کے عربی مخطوطہ پر ٹوٹنے دانت کے لیے ایک منجن کا نہایت عجیب وغریب اور مجرب نسخہ دیکھا گیا۔

ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ کے سلسلہ میں سلیکشن کا طریق کار طے ہو گیا

ہمدرد منزل میں جناب پروفیسر محمد مجیب صاحب (وائس چانسلر جامعہ ملیہ) کی صدارت میں ججوں کی میٹنگ

علمی اور ادبی حلقوں کے لیے یہ اطلاع باعث مسرت ہوگی کہ ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ کے سلسلہ میں موصول شدہ افسانوں کو پڑھنے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ اس سلسلہ میں افسانوں کا سلیکشن کرنے والے ججوں کی ایک خصوصی میٹنگ ۲۵ جولائی ۶۹ء بروز ہفتہ ہمدرد منزل لال کنواں دہلی میں بوقت ۶ بجے شام منعقد ہوئی جس میں افسانوں کی زمرہ بندی اور پہلے، دوسرے اور تیسرے انعامات کے لیے اُن کے انتخاب کا طریق کار طے کیا گیا۔

اس میٹنگ کی صدارت جناب پروفیسر محمد مجیب صاحب وائس چانسلر جامعہ ملیہ نے فرمائی اور مندرجہ ذیل افراد نے اس میں شرکت کی:

ڈاکٹر سلامت اللہ پرنسپل ٹیچر ٹریننگ کالج (اوکھلا)، جناب [illegible] چیف [illegible] وزارت تعلیم حکومت ہند نئی دہلی، محترمہ [illegible]، ڈاکٹر خواجہ احمد فاروقی (دہلی یونیورسٹی)، جناب سہیل عظیم آبادی (آل انڈیا ریڈیو)، جناب گوپال متل ایڈیٹر رسالہ تحریک دہلی اور جناب [illegible]

یاد ہوگا کہ اس مقابلہ میں افسانوں کی شرکت کی آخری تاریخ ۲۵ اپریل ۱۹۶۹ء تھی۔ موصول شدہ افسانوں کی تعداد تقریباً ایک ہزار ہے۔

[illegible]

[illegible]



عہدِ اسلامی میں سفری اطبا اور شفاخانے

حکیم عبدالرحیم رحمانی

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ سفری ڈاکٹر اور سفری ہسپتال اور دیہات میں عوام کی طبی خدمت کے لیے معالجین اور دوائیں پہنچانے کا رواج زمانۂ جدید کی برکات ہیں، مگر طب اور اطبا کی تاریخ کے اوراق اس حقیقت کا اظہار کر رہے ہیں کہ جس وقت سے طب کی باقاعدہ ترتیب و تدوین ہوئی ہے، اسی وقت سے اطبا میں عوام کی بے لوث طبی خدمت کرنے کا جذبہ پیدا ہو گیا تھا۔ چناں چہ خود ابوالطب بقراط گاؤں در گاؤں پھر کر مریضوں کو ڈھونڈھتا اور ان کا علاج مفت کیا کرتا تھا۔ اس کو سفری اطبا اور سفری شفاخانوں کی ابتدائی تحریک کہہ سکتے ہیں۔ اس کے بعد بھی اکثر اطبا نے اس سلسلہ کو جاری رکھا۔

مسلم حکمرانوں میں سے اکثر علوم و فنون کے شیدائی اور مربی تھے اور فلاحِ عامہ کے کاموں سے بھی دلچسپی رکھتے تھے۔ چوں کہ عوام کو فائدہ پہنچانے کے لیے فنِ علاج کا پہلا درجہ ہے اس لیے مسلم حکمرانوں نے طب کی طرف خصوصی توجہ مبذول کی۔ انہوں نے عوام کے لیے شفاخانے قائم کیے اور جہاں شفاخانے یا اطبا نہیں تھے، وہاں حکومت کی طرف سے اطبا اور دوائیں بھیجنے کا انتظام کیا۔ حکومت بنی امیہ کے تیسرے تاجدار ولید بن عبدالملک کو رفاہِ عام کے کاموں سے طبعی لگاؤ تھا۔ اسی نے سب سے پہلا شفاخانہ ۸۸ھ ہجری میں تیار کرایا اور اس میں طبیب و جراح مقرر کیے۔ اس کے بعد اسلامی سلطنتوں میں شفاخانے قائم کرنے کا جذبہ ترقی کرتا گیا۔ چناں چہ حکومتِ عباسیہ کے ابتدائی دور میں جندیسا پور کا شفاخانہ بہت مشہور ہے۔ اس خاندان کے خلیفہ مقتدر باللہ کو طب کی طرف خاص توجہ تھی۔ وہ اطبا کا بہت احترام کرتا تھا۔ اس نے اپنے دربار کے مشہور طبیب سنان بن ثابت بن قرہ الحرانی صابی کو اطبا کا امتحان لینے پر مامور کیا اور اسی کے حکم کے مطابق سنان بن ثابت نے جن اطبا کو امتحان کے بعد مطب کرنے کی اجازت دی تھی، ان کی تعداد سات سو کے قریب تھی۔ یہ سب اطبا بغداد میں اپنا اپنا علیحدہ مطب (پرائیویٹ پریکٹس) کرتے تھے۔ ان کو حکومت کی طرف سے کوئی وظیفہ یا تنخواہ نہیں ملتی تھی۔ اس سے طب کی مقبولیت و ترقی کا بھی اندازہ ہوتا ہے کہ اس زمانہ میں ہر قابل و ذہین شخص رواجی تعلیم سے فارغ ہو کر علمِ طب حاصل کرنا باعثِ عزت سمجھتا تھا۔

خلیفہ مقتدر باللہ کو رفاہِ عام کے کاموں سے بھی بہت دلچسپی تھی۔ اس شوق کا اظہار اس سے ہوتا ہے کہ اس نے بیمارستان سیدہ اور بیمارستان مقتدری کے علاوہ بھی شہر بغداد میں متعدد شفاخانے قائم کرائے۔ خلفائے عباسیہ نے نمونہ چھوڑا کہ [illegible] اپنے اس شوق کو صرف شہر تک محدود نہیں رکھا بلکہ دیہات میں بھی جہاں کوئی طبیب یا شفاخانہ نہیں تھا، اطبا کو [illegible] بھیجنے کا انتظام کیا۔ وبائی بیماریوں کے زمانے میں تو خصوصاً [illegible] اطبا اور دوائیں بھیجی جاتی تھیں۔ خلیفہ مقتدر باللہ کے وزیر علی بن عیسیٰ کو بھی اپنے آقا کی طرح رفاہِ عام کے کاموں سے بہت لگاؤ تھا۔ عوام کو طبی امداد دینے کی طرف ہر وقت متوجہ رہتا تھا۔ چناں چہ ایک مرتبہ وزیر علی بن عیسیٰ نے سنان بن ثابت کی طرف مندرجہ ذیل احکام جاری کیے:

(الف) "چند روز سے قیدیوں کی صحتِ جسمانی کا مسئلہ میرے ذہن پر غالب ہے۔ یہ بے چارے ہر قسم کی رعایتوں اور آسائشوں سے محروم ہیں اور بھیڑوں کی طرح چھوٹے چھوٹے کمروں میں قید ہوتے ہیں۔ جب یہ بیمار پڑتے ہیں تو کوئی ان کو پوچھنے والا نہیں ہوتا ہے، اس لیے میں آپ سے درخواست کرتا ہوں کہ آپ ہر جیل خانہ میں ہر روز چند طبیب دواؤں سمیت بھیجا کریں جو وہاں معائنہ کے بعد مریض قیدیوں کا علاج کریں۔"

(ب) "چوں کہ دیہات میں کوئی طبی انتظام موجود نہیں ہے، اس لیے آپ اطبا کی ایک باقاعدہ جماعت ترتیب دیں، جو دیہات کا دورہ کرے اور ہر گاؤں میں بقدرِ ضرورت رہے۔"

سنان بن ثابت نے اس حکم کی تعمیل کی اور چند اطبا پر مشتمل ایک جماعت دواؤں سمیت دیہات میں بھیجی۔ پھر کچھ روز بعد سنان بن ثابت نے وزیر علی بن عیسیٰ کو خط لکھا:

"بندہ نواز! اطبا کی دیہات گرد جماعت نے ایک خط کے ذریعہ دریافت کیا ہے کہ دیہات کی آبادی میں کثیر تعداد یہودیوں کی ہے۔ ہمیں مطلع کیا جائے کہ آیا ان لوگوں کا بھی علاج کریں یا نہیں! نوازش ہوگی مجھے لکھیے کہ میں ان طبیبوں کو کیا جواب دوں!"

وزیر علی بن عیسیٰ نے اس خط کا مندرجہ ذیل جواب تحریر کیا:

"شفاخانے مسلم اور غیر مسلم دونوں کے لیے ہیں۔ ہاں اتنا فرق ضرور ہے کہ حیوان سے پہلے انسان کا علاج کیا جائے۔ آپ دیہات گرد جماعت کو تاکید کر دیں کہ کوئی گاؤں اور کوئی شخص ان کے فیض سے محروم نہ رہے۔"

(تاریخ الحکما قفطی)

مندرجہ بالا تاریخی شہادت اس بات کا ثبوت ہے کہ سفری اطبا اور سفری شفاخانوں اور جیل خانوں میں قیدیوں کے علاج کے لیے اطبا کے تقرر کی ابتدا مسلمان حکمرانوں اور بالخصوص خلفائے عباسیہ کے عہدِ حکومت میں ہوئی ہے۔ اطبا کو سختی کے ساتھ ہدایت تھی کہ علاج کے وقت مسلم اور غیر مسلم کے ساتھ یکساں سلوک کریں اور کسی مذہبی فرق و امتیاز کو ملحوظ نہ رکھیں۔

جس نے صدریین ایجاد کیا

۱۸۱۶ء میں ایک دن پیرس کے لوور کے قریب چند بچے کھیل رہے تھے۔ ایک نے لکڑی اپنے کان میں لگائے ہوئے تھا۔ دوسرا لڑکا اس لکڑی کے دوسرے سرے پر ٹھونک رہا تھا۔ یہ بچے اس لکڑی کی مدد سے تھپکیوں کی آوازیں سننے میں اس قدر محو تھے کہ انہوں نے اس دبلے پتلے باوقار چہرے والے آدمی کو دیکھا تک نہیں جو بڑی دیر سے وہاں کھڑا ہوا یہ تماشا دیکھ رہا تھا۔

یہ نیکر اسپتال کا نوجوان ڈاکٹر رینے لائنک (Rene laennec) تھا۔ اس دن اسپتال کا بہت مشکل معائنہ کر کے تھوڑی دیر آرام کرنے کے لیے جا رہا تھا۔ جب اس نے اس طرح بچوں کو کھیلتے ہوئے دیکھا تو اس کا ذہن اسپتال اور اس کے مریضوں کی طرف پہنچا۔ کچھ دیر وہ بچوں کو نہایت انہماک کے ساتھ تھپکیوں کی آوازیں نلکی کی مدد سے سنتے ہوئے دیکھتا رہا۔ اسے خیال آیا کہ کیوں نہ اس ذریعہ کو طب میں اُن آوازوں کو سننے کے لیے استعمال کیا جائے جن سے صحت کی خرابی اور طرح طرح کے عارضوں اور سینہ کے اندرونی حالات معلوم ہوں۔

جب لائنک اپنے مطب میں واپس آیا تو پہلا صدریین (Stethosc-ope) اس کے ہاتھ میں تھا۔ اس نے ایک کاغذ لپیٹ کر اس کی ایک نلکی بنائی اور اس میں ایک ڈوری باندھ لی۔ اس نلکی کا ایک سرا مریض کے سینہ پر رکھ کر دوسرے سرے سے وہ آوازیں



سنیں جن کا اس وقت سے پہلے کبھی ذکر بھی نہیں سنا تھا اور جن کے لیے طب میں کوئی لفظ نہیں تھا۔

ڈاکٹر کارویساٹ نے جو ڈاکٹر لائنک کے اُستاد تھے، ایک مرتبہ اپنے طالب علموں سے مریضوں کی طرف اشارہ کر کے کہا تھا "یہ ہیں تمہاری کتابیں، انہیں پڑھو۔"

ڈاکٹر کارویساٹ نظریوں پر بھروسا نہیں کرتے تھے۔ وہ عارضوں کی طبعیاتی بنیادوں کی تلاش میں رہتے تھے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے اُن کے ایک شاگرد نے جو آگے چل کر شہرت کی بلندیوں پر پہنچنے والا تھا، ایک آلہ ایجاد کر لیا۔

ڈاکٹر لائنک ۱۷۸۱ء میں فرانس میں پیدا ہوئے۔ انہوں نے چودہ سال کی عمر میں اپنے ایک چچا کے زیرِ سایہ طب کی تعلیم شروع کی۔ وہ اپنے ملک کی خانہ جنگیوں میں ڈگری لینے سے پہلے ہی سرجن کے فرائض انجام دینے لگے تھے۔

لائنک تشخیصِ امراض کے ماہر تھے اور اپنے مریضوں سے انتہائی ہمدردی رکھتے تھے۔ اُن کی والدہ سل ودق کی مریضہ تھیں اور خود ڈاکٹر لائنک کا اسی مرض میں انتقال ہوا۔

ڈاکٹر لائنک کی مشہور کتاب ڈی لا آسکولیشن (De l'Ausculation) کے پبلشر نے یہ التزام کیا تھا کہ کتاب کی ہر جلد کے ساتھ ایک صدریین بھی خریدار کو دیتے تھے۔ لائنک کا آلہ لکڑی کا ایک فٹ لمبا بیلن سا تھا۔

یہ کتاب خود صدریین کا ایک تشریحی رسالہ تھی۔ اس میں پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں کا ذکر تھا اور پہلی مرتبہ اُن تشخیصی آوازوں کی توضیح کی گئی تھی، جن سے ان بیماریوں کا پتہ چل سکتا ہے۔ معالجوں نے اس کتاب کی بڑی قدر کی اور لائنک کی ایجاد ایک بیش قیمت تشخیصی آلہ کی حیثیت سے ساری دنیا میں پھیل گئی۔

کثرتِ کار نے جب لائنک کو تھکا دیا تو انہوں نے دو سال کی چھٹی آرام کرنے کے لیے لے لی۔ اسی زمانہ میں انہوں نے اپنی کتاب کا دوسرا ایڈیشن تیار کیا تھا۔ اُن کی تندرستی بہت خراب ہو چکی تھی اور معالج بیمار بن گیا تھا۔ آخر ۱۸۲۶ء میں اُن کا انتقال ہو گیا، لیکن اُن کی کتاب سینہ کی بیماریوں اور فنِ تشخیص کی جدید معلومات کے سنگِ بنیاد کی حیثیت سے ہمیشہ یادگار رہے گی۔ ٹی بی جیسے عارضوں کی طبعیاتی جڑوں کا پتہ لگانے ہی سے طبِ جدید میں ان کا علاج ممکن ہوا۔

آج کل اس بیماری کی تشخیص، جس کے ہاتھوں ڈاکٹر لائنک راہیِ ملکِ عدم ہوئے تھے، ایکس رے کی مدد سے کی جاتی ہے اور اس کا علاج اسٹپٹو ہیڈرا زائڈ (Steplohydrazid) کے ذریعہ کیا جاتا ہے، لیکن جدید مؤثر دوائیں بھی اسی وقت کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں، جب معالج پہلے مرض کی ذاتی طور پر تشخیص کر لے اور ہر ڈاکٹر جو صدریین کو تشخیص کے لیے استعمال کرتا ہے، لائنک کا شاگرد ہے۔

طبِ رُوحانی

تربیتِ شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔اے، پی ایچ۔ڈی، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ

گرچہ رہ بیم ناک داری اللہ معک چہ باک داری

جب بیماری، ضعف، عجز وکسل اور غم واندوہ کے اندیشے تم کو اذیت دینے لگیں تو

(۱) سب سے پہلے تم اُن کی اپنی پوری قوت کے ساتھ نفی کرو، اپنے دل ودماغ سے اُنہیں خارج کردو اور یقین وثبات کے ساتھ اپنے نفس وقلب کو مخاطب کرکے کہو کہ:

"جو قوت میرے باطن میں ہے وہ اس سے کہیں زیادہ ہے جو خارج میں ہے"

میانِ جانِ من جز تو دِگر نیست زہے ذوقے کہ کس را ایں خبر نیست

(۲) اب تخیل کی نگاہ سے خود کو دیکھو کہ بشاش وبشاش وبسام ہو، صحت مند وتوانا وکامل ہو، جیسی کہ خود یہ قوتِ باطنی ہے:

شادیِ جاوید کن زر دست تو (زیادہ تبسم کرنے والے ۱۲) تا نہ گنجی ہمچو گل در پوست تو

(۳) وجدان واحساس کی قوت کو کام میں لاکر اپنے باطن میں حیاتِ نَو کی اس قوت کا ادراک کرو، جو تمہارے ہر رگ وریشہ میں ساری وجاری ہے اور اُس قوت سے کہیں اعلیٰ وبرتر ہے، جو حیوانات میں پائی جاتی ہے اور مشابہ حیوان انسان میں ہوتی ہے۔ کچھ وقت اس وجدان کی کیفیت میں غرق رہو:

قطرۂ نوری سراپا نور باش بگزر از غم دائما مسرور باش

(۴) زبانِ شکر سے یہ الفاظ نکلنے چاہییں:

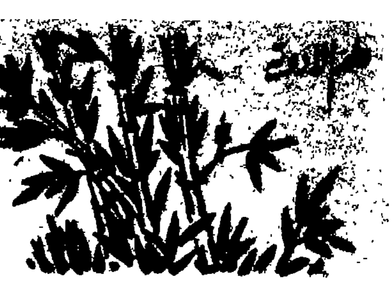
"میں حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ میری رُوح میں، باطن میں نہ مرض ہے نہ فساد، نہ درد ہے نہ غم۔ یہاں ایک کامل الٰہی نظام ہے جو ہر جہت سے کامل ہے اور یہی نظام میری زندگی پر حاوی ہے اور اس طرح میری زندگی بھی کمال میں بسر ہو رہی ہے"

عمیق روحانی زندگی کا راز یہ ہے کہ اگر ہم نور، سرور، سکون کا اپنے خارجی حالات میں مشاہدہ کرنا چاہیں تو ہمیں ان کا ادراک پہلے اپنے باطن میں کرنا چاہیے۔ ہر روز ہمیں اپنے باطنی سرور، نور وسکون کا وجداناً پانا ضروری ہے۔ اگر ہم اس شغلِ باطنی کو ترک کردیں تو بہت جلد ہم محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہمارے خارجی حالات بگڑ رہے اور ہماری رُوح پر ظلمت کے بادل چھا رہے ہیں اور ہماری صحت ٹوٹ رہی ہے، اس لیے کچھ عرصہ تمام معتقدات وجزئیات کے فکر واندیشہ سے فارغ ہو کر ہمیں "مستِ حال" ہو جانا چاہیے اور باطنی حُسن وجمال کے مشاہدہ میں گم، جیسا کہ خواجہ دردؔ نے اپنا حال بیان کیا ہے:

مابندۂ آں حُسن وجمالیم ہمہ وارستہ ز ہر فکر وخیالیم ہمہ
مستقبل وماضی علما می دانند ما درویشیم ہستِ حالیم ہمہ



بانس



ڈاکٹر محمد عثمان، سکندرآباد (آندھرا)

بانس کا درخت برِصغیر میں گرم مقامات پر اڑیسہ، نیلگری اور جنوبی ہند کی پہاڑیوں میں تین ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ بانس کے تنے ۱۲ تا ۱۵ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جن کی جماعت بندی مبہم ہے۔

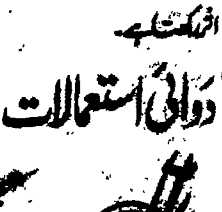
عام استعمالات: معمولی قسم کا بانس جسے نَل بانس یا کانٹا بانس کہتے ہیں نہایت کارآمد ہوتا ہے۔ یہ تعمیری اغراض کے لیے بعد



مفید ہوتا ہے اور اکثر جھونپڑیوں، سیڑھیوں، بلّیوں، خیموں کے ستونوں، تانگوں اور گاڑیوں کے کھمبوں کے لیے اور بہت سے دوسرے کاموں میں کام میں لایا جاتا ہے۔ اس کے ریشوں سے اچھی قسم کے کاغذ کا گودا بنایا جاتا ہے۔ بانس کو چیر کر اس کی پھانکوں اور تیلیوں سے قسم قسم کے ٹوکرے، چٹائیاں، ٹوکریاں، پنکھے، چلمنیں، فرنیچر کا سامان اور بہت سی دوسری کارآمد چیزیں تیار کی جاتی ہیں۔

بانس کے بیج کھائے جا سکتے ہیں اور زمانۂ قحط میں جنگلی قومیں انہی سے پیٹ بھرتی ہیں۔ بانس کے پتے مویشیوں کو کھلائے جاتے ہیں۔ اس کی ٹہنیوں میں بینزونک ایسڈ اور ایک سمی گلوکوسائڈ ہوتا ہے، جو مچھروں کے سروہ (لاروی یا پہلی روپ) پر سمی اثر رکھتا ہے۔

دوائی استعمالات: بڑی قسم کے بانس کے مادہ پودوں کے جوڑوں میں تنے کے خلادار حصّوں میں ایک سلیکائی مادّہ پایا جاتا ہے جسے طباشیر کہتے ہیں، جو قدیم زمانے سے فالج کے علاج کے لیے نہایت کارگر دوا سمجھی جاتی ہے۔ اس سلیکائی مادّے کا قدیم سنسکرت نام بنسلوچن ہے، جس میں مقوی و مفرح خواص بیان کیے جاتے ہیں۔



بانس کے تمام حصے دوا استعمال کیے جاتے ہیں، بالخصوص مادہ پودے کے [illegible] دوسری خوشبودار مفرح دواؤں کے ساتھ خونی قے میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کا جوشاندہ مُدرِ حیض ہوتا ہے۔ زچگی کے بعد نفاسی رطوبت کے اخراج کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ بچّوں کے چنونے (کرمِ امعاء) نکالنے کے لیے بھی یہ جوشاندہ مفید ہوتا ہے، مگر اس مقصد کے لیے پتّوں کی کلیاں اور کونپلیں زیادہ بہتر سمجھی جاتی ہیں۔ مویشی کے دستوں کو روکنے کے لیے ان کلیوں کو سیاہ مرچ اور معمولی نمک کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

نرم ڈالیوں میں بینزونک ایسڈ اور ہائڈروسائنک ایسڈ ہوتا ہے۔ اس لیے وہ محرک، مُشتہی اور ہاضم ہوتی ہیں۔ ان کا شوربہ یا چٹنی بھوک تیز کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔ زخموں سے کیڑے دور کرنے کے لیے کونپلوں کا رس ٹپکا کر ان کی پلٹس باندھی جاتی ہے۔

بانس کے جوڑوں کا جوشاندہ مخرجِ نفاس اور مُدرِ حیض ہوتا ہے۔ اُسے اسقاطِ حمل کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بانس کے جوڑوں کا فضول متورم جوڑوں کے لیے مفید ہوتا ہے جن پر انہیں پانی میں پیس کر ضماد بھی کیا جا سکتا ہے۔

طباشیر یا بنسلوچن دافعِ تپ، مُنفِّث (مخرجِ بلغم)، مُبرِّد، مقوّی، مُبہی و ملیّن ہے۔ اسے کھانسی اور دائمی تپ، سِل و دق، دمہ، فالج، لقوہ وغیرہ میں دیا جاتا ہے اور امراضِ سینہ کے مختلف نسخوں میں بہ کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ قابض اور حابس ادویہ کے ساتھ اسے مزمن پیچش اور اندرونی نزف کی حالتوں میں بھی دیا جاتا ہے۔

بانس کے پھولوں کا رس کان کے درد اور ثقلِ سماعت کے علاج کے لیے کانوں کے اندر ٹپکایا جاتا ہے۔

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔



صحت

انسانی صحت پر شور وشغب کے اثرات



ماہرین تسلیم کرتے ہیں کہ شور وشغب انسانی صحت کے لیے مضر ہوتا ہے اور اس سے انسان کو دل اور دماغ کی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔ ہم عموماً اس آواز کو شور کہتے ہیں جو ہمارے کانوں کو ناگوار معلوم ہوتی ہے اور ایسی آواز سے اگر ہمیں مستقل طور پر دوچار ہونا پڑے تو ہم مختلف جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مُبتلا ہوسکتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ جس گھر میں لوگ آہستہ بولنے کے عادی ہوتے ہیں اُس گھر کا ماحول عام طور سے خوش گوار رہتا ہے اور جہاں شور وغل کا ماحول ہوتا ہے، وہاں کے لوگ چڑچڑے اور بد مزاج ہوجاتے ہیں۔ اس لیے ماہرین نے شور کی دو قسمیں بتائی ہیں۔ ایک گھریلو شور اور دوسرا بیرونی شور۔ انسان کے کان گھر کے شور کے تو دھیرے دھیرے عادی ہوجاتے ہیں، لیکن ضروری نہیں کہ اُس کے کان بیرونی شور بھی، مثلاً بارات، لاؤڈ اسپیکر، ریڈیو اور گراموفون کی آواز بھی پسند کریں۔ اسی لیے دنیا کے ترقی یافتہ ملکوں میں شور کے خلاف سخت قانون نافذ ہیں اور لوگوں کو اس بات کی اجازت نہیں کہ وہ اپنی خوشی کی تقریبات سے دوسروں کو تکلیف دیں اور اُن کے آرام کا خیال نہ کریں۔ ایسے قوانین ہمارے ہاں بھی نافذ ہیں، لیکن اُن پر سختی سے عمل نہیں کیا جاتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ محلّے میں اگر کسی کے ہاں کوئی خوشی منائی جارہی ہے، بارات آئی ہوئی ہے یا کسی بچے کا ختنہ ہونے والا ہے تو محلے بھر کے لوگوں کا آرام ایسی تقریبات سے متاثر ہوتا ہے اور کوئی کسی کی پروا نہیں کرتا۔

انسان سُنتا کیسے ہے؟ اس کا جواب دل چسپ ہے۔ جب کہیں کوئی آواز ہوتی ہے تو اس کی لہریں کان کے سمعی راستے سے درمیانی اور پھر اندرونی کان میں پہنچتی ہیں اور پھر یہ لہریں ہمارے اعصاب کے ایک خاص عمل سے ہمیں سنائی دیتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کان تو ہر آواز کو صرف حاصل کرنے کا کام انجام دیتا ہے اور باقی کام دماغ کرتا ہے۔ جب کوئی تیز آواز کان میں پہنچتی ہے تو ایسی حالت میں انسان کی قوتِ سامعہ تھوڑی دیر کے لیے کم ہوجاتی ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کچھ سُنائی نہیں دے رہا ہے۔

مختلف تجربہ گاہوں میں ہلکی اور تیز آواز کے تجربات کیے جاچکے ہیں اور ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شور کا انسان کے نفسیاتی اور عضلاتی افعال پر اثر پڑتا ہے اور مسلسل شور سے انسان کی کام کرنے کی صلاحیتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر ایک شخص کچھ پڑھ یا لکھ رہا ہے اور پاس ہی کہیں کوئی شور ہورہا ہے تو اس سے اس کی توجہ میں خلل واقع ہوسکتا ہے اور کچھ عرصے میں وہ ایک عجیب سی ہیجانی کیفیت میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

بعض کارخانوں میں مزدوروں کے کام کی رفتار مشینوں کی آواز سے سُست پڑگئی اور جب اس آواز کو دبانے کے انتظامات کردیے گئے تو ان مزدوروں کے کام کی رفتار بڑھ گئی۔ سائنس دانوں کو اپنے مشاہدات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ دنیا کے اکثر لوگ شور وشغب کو ناپسند کرتے ہیں اور اپنے ماحول میں سکون چاہتے ہیں۔ اکثر حالات میں وقفے سے پیدا ہونے والا شور مسلسل شور سے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوا ہے، کیوں کہ اگر کہیں لگاتار شور ہورہا ہے تو انسان کے کان اُس کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن وقفے کے ساتھ پیدا ہونے والا شور انسانی اعصاب کو نفسیات کی اصطلاح میں مجروح کردیتا ہے۔

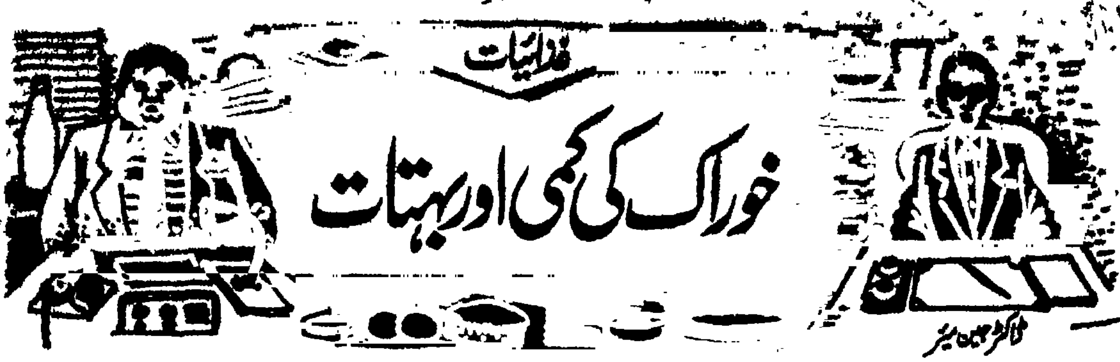
سائنس داں کہتے ہیں کہ شدید آواز کے ماحول میں رہنے والے لوگ بلڈ پریشر کے مریض ہوسکتے ہیں، یا اُن کا نظامِ ہضم یا عضلات کا فعل خراب ہوسکتا ہے۔ ایسی آواز سے انسان کے دل کی دھڑکنیں تیز ہوسکتی ہیں اور اُس کے معدے میں زخم بھی ہوسکتا ہے۔

شور کے نفسیاتی اثرات کے بارے میں سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اصل میں یہ سب فرد کی طبیعت اور اُس کے مزاج پر منحصر ہوتا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ کارخانوں میں دو طرح کے مزدور کام کرتے ہیں۔ ایک تو وہ جن کا براہِ راست مشینوں سے تعلق ہوتا ہے اور دوسرے وہ جو غیر مشینی کام کرتے ہیں، اس لیے مزدوروں کی اوّل الذکر قسم پر مشین کی آواز کا اتنا بُرا اثر نہیں پڑے گا جتنا کہ دوسری قسم پر پڑ سکتا ہے۔

دنیا کے سائنس داں صنعتی ترقی کا خیر مقدم تو ضرور کرتے ہیں، لیکن انھیں یہ شکایت ہے کہ مشینوں کی آواز کے مُضرِ صحت اثرات سے انسان کو بچانے کے انتظامات میں ابھی بڑی کمی ہے اور جن لوگوں کا سابقہ مشینوں کی دل ہلا دینے والی آواز سے نہیں پڑتا، وہ اپنے محلّہ اور گلی کوچے کے شور سے مسلسل ایک ذہنی کرب میں مبتلا رہتے ہیں۔ وہ بظاہر اس شور کے عادی ہوجاتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اُن کی صحت اُس شور کے اثرات سے محفوظ نہیں رہتی۔

شہروں میں مشتہرات کے بعض طریقوں میں بڑا شور وہنگامہ ہوتا ہے اور یہ سب صحت کے اس اصول کے خلاف ہوتا ہے کہ انسان ہر قسم کی آواز میں رہ کر کام کرسکتا ہے، لیکن آواز میں اگر شدت ہے تو انسان خواہ کتنے ہی ضبط سے کام لے، اس کی صحت اور اس کے اعصاب پر اُس آواز کا ضرور اثر پڑے گا۔

عین ممکن ہے کہ دنیا کے اکثر لوگ صرف اس لیے ترقی نہ کرسکے ہوں کہ انھیں کام کرنے کے لیے پُر سکون ماحول نہ ملا ہو اور وہ اپنے پڑوسیوں کی ہنگامہ خیز تقریبات کا شکار ہوگئے ہوں۔ یہ حقیقت ہے کہ اچھا اور معیاری کام کرنے کے لیے انسان کو پُر سکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے اور اس صنعتی دور میں وہ لوگ بڑے بدقسمت ہیں جو اچھے ماحول سے محروم ہیں۔



غذائیات

خوراک کی کمی اور بہتات

ڈاکٹر جین میئر

دنیا اس وقت اناج کی غیر مساوی پیداوار اور غیر مساوی تقسیم کا شکار ہے۔ بعض علاقوں میں اتنی کثرت سے اناج پیدا ہوتا ہے کہ ان علاقوں کے لیے اناج کی حفاظت ایک مسئلہ بن گیا ہے۔ دوسری طرف کچھ ملکوں میں اناج کی اس قدر کمی ہے کہ اُن کے پاس اپنی کثیر آبادی کا پیٹ بھرنے کے لیے اناج نہیں ہے۔ یہ صورت حال انسان کی صحت کے لیے ایک خطرہ بن گئی ہے کیوں کہ اس کا اثر اس کی جسمانی صحت پر پڑ رہا ہے۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں بہت سی بیماریوں کا سبب خوراک کی کمی اور غذائیت کا نقص ہے، جب کہ دولت مند ملکوں میں خوراک اور غذائیت کی بہتات ہی بیماریوں کا سبب ہے۔

کم خوراک اور غذائیت سے خالی خوراک (جس میں ضروری وٹامنز نہ ہوں) یہ دونوں خرابیاں عام طور پر ایک ساتھ دیکھنے میں آتی ہیں، جس کے نتیجے کے طور پر متاثر افراد میں زیادہ نیند، کاہلی، سستی اور کام میں پہل کرنے کی صلاحیت سے محرومی جیسی خرابیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ غذا میں ضروری حراروں کی کمی سے بھی جسمانی کمزوری، مسلسل ناتوانی اور بیری بیری جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں کواشیکر (ایک بیماری جو خون کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے) کا ذکر خاص طور پر کیا جا سکتا ہے۔ یہ بیماری مغربی افریقہ، مرکزی اور جنوبی افریقہ، مغربی ایشیا، ہندستان، انڈونیشیا اور مرکزی اور جنوبی امریکہ میں کثرت سے پائی جاتی ہے۔

دراصل صحت کا مسئلہ آخری تجزیے میں تعلیم، زرعی پیداوار اور معاشیات کا بھی مسئلہ ہے۔ مغرب کے خوش حال ملکوں میں یہ مسئلہ دوسری صورت میں موجود ہے۔ وہاں عام طور پر اب یہ تسلیم کیا جانے لگا ہے کہ مٹاپا صحت کے لیے خطرناک ہے اور یہ خطرہ عام ہوتا جا رہا ہے۔ مٹاپے کے اسباب کئی ہیں۔ ایک تو یہ کہ ان ملکوں میں خوراک کی بہتات اور اچھی غذا کی فراوانی ہے۔ دوسرے مشینوں کا رواج اتنی کثرت سے ہے کہ جسمانی مشقت کے کاموں میں بھی جسمانی طاقت کو کم سے کم خرچ کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

ایک حالیہ تحقیقات میں بتایا گیا ہے کہ چوں کہ ان ملکوں میں جسمانی محنت کم ہو گئی ہے، اس لیے لوگوں کو عام طور پر بھوک نہیں لگتی اور وہ جو کچھ کھاتے ہیں، اُن کی جسمانی استعمالی ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر وہ موٹے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ یہ بھی پتہ چلا ہے کہ مٹاپا اُن لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے، جو ادھیڑ عمر میں ذیابیطس یا جگر کی بیماریوں کے مریض ہوتے ہیں۔ وزن زیادہ ہونے اور مٹاپے کی وجہ سے دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کے ساتھ ہی مٹاپے کی وجہ سے آپریشن، خصوصاً پیٹ کے آپریشن کے خطرات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ چونکہ مٹاپے کا اثر جسم کی ساخت اور اس کی موزونیت پر بھی پڑتا ہے، اس لیے اس سے ذہن بھی متاثر ہوتا ہے۔ حالیہ چند برسوں میں یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ جس طرح قلیل حراروں کی غذا اور کم طاقت پہنچانے والی غذا کے استعمال کے نتائج خطرناک ہو سکتے ہیں، اسی طرح جسم کو بہت زیادہ بالیدگی دینے والی خوراک اور زیادہ طاقت بخش غذا کے نتائج بھی خطرناک ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ زیادہ چکنائی کے استعمال سے دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، چوں کہ مغرب کے خوش حال ملکوں میں چکنائی خوراک کا ایک بہت بڑا حصہ ہے، اس لیے ان ملکوں میں دل کی بیماریوں کی بھی کثرت ہے۔

اس صورت حال سے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ دنیا کا ایک حصہ تو ابھی تک بھوک، نیم فاقہ کشی اور خوراک میں غذائیت کی کمی کا شکار ہے اور دوسرا حصہ ضرورت سے زیادہ اور حد سے زیادہ خوراک اور غذا کی وجہ سے موت سے ہمکنار ہو رہا ہے۔ ان دونوں انتہاؤں سے بچنے کے لیے افراد اور حکومتوں دونوں پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ خوراک اور غذائیت کے مسئلہ پر کسی ٹھوس بنیاد پر غور و فکر کریں۔ اُمید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں اس مسئلہ کا کوئی حل نکل آئے گا اور فاضل غذائی پیداوار کے علاقوں سے خوراک منتقل کر کے کمی والے علاقوں میں آسانی سے پہنچائی جا سکے گی۔



(مترجم: منصور علی خاں)

همدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دواخانوں، مطبوں، معالجوں اور گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد اور ضروری کتاب ہے۔

صفحات ۲۰۸، رنگین سرورق، سفید کاغذ، عمدہ کتابت و طباعت

قیمت ایک روپیہ۔ محصول ڈاک علاوہ

همدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۶، رنگین سرورق، سفید کاغذ، عمدہ کتابت و طباعت

قیمت بارہ آنے۔ محصول ڈاک علاوہ

لرزین ملیریا اور موسمی بخاروں کی دوا

لرزین میں دو خاص صفتیں ہیں۔ ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیریا کے مریضوں کو شفا ہو جاتی ہے۔ دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں وہ ملیریا کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزا جسم اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ملیریا کے ہر حملہ کو ناکام بنا دیتے ہیں۔



برسات کے دنوں میں جب ملیریا کا زور ہو تو آپ لرزین کو خود بھی استعمال کیجیے اور گھر کے دوسرے لوگوں کو بھی استعمال کرایے۔

قیمت: فی شیشی (۱۰ خوراک) ایک روپیہ تین آنے

چھوٹی شیشی (۴ خوراک) گیارہ آنے

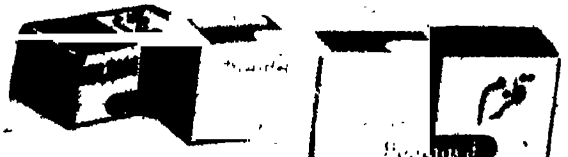
قلزم ہر ناگہانی تکلیف کا فوری علاج

ہر قسم کے درد، چوٹ، زخم، سوجن، پلیگ، ہیضہ اور زہریلے جانوروں کے کاٹے کے لیے اکسیر ہے۔ پیٹ کی سب شکایتوں کو دور کرتی ہے۔

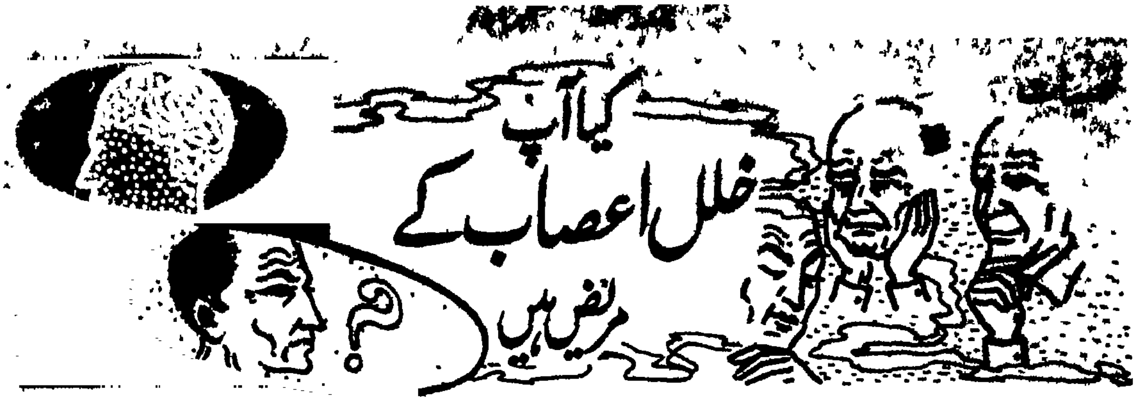
اس کی ایک شیشی ہمیشہ اپنے پاس رکھیے۔

قیمت:

تین ماشہ کا پیکنگ	نو آنے
چھ ماشہ کا پیکنگ	ایک روپیہ
ایک تولہ کا پیکنگ	ایک روپیہ چودہ آنے



همدرد دواخانہ (وقف) دہلی — کانپور — پٹنہ



کیا آپ خلل اعصاب کے مریض ہیں

آخر خلل اعصاب ہے کیا؟ وہ رحمت ہے یا زحمت؟ تم یہ کیوں کر معلوم کر سکتے ہو کہ تم خلل اعصاب کے مریض ہو اور معلوم ہونے کے بعد تم اس کے متعلق کیا کر سکتے ہو؟ اس سلسلے میں مسئلے کے ہر پہلو پر بہت تفصیلی تحقیقات کی گئی ہیں اور اب سائنس کے پاس خلل اعصاب کے متعلق قریب قریب ہر سوال کا جواب موجود ہے، مثلاً:

سوال: ایک معمولی آدمی اور ایک ایسے آدمی میں کیا فرق ہے، جو فساد اعصاب میں مبتلا ہو؟

جواب: ایک امراضِ دماغی کا پروفیسر کہتا ہے کہ ایک معمولی آدمی اپنی ساری توجہ اپنے کسی خاص مقصد کی طرف مرکوز کر دیتا ہے اور وہ شخص جو خلل اعصاب کا مریض ہو اپنی ساری قوتیں جذباتی آویزش میں برباد کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خلل اعصاب کی ایک خاص علامت بہت جلد تھک جانا ہے۔

سوال: کسی شخص کے تخلیقی کام کی اہلیت پر خلل اعصاب کے رجحان کا کیا اثر پڑتا ہے؟



جواب: اکثر آرٹسٹ خلل اعصاب کے مریض ہوتے ہیں۔ اس سے لوگوں نے یہ نتیجہ نکال لیا کہ خلل اعصاب مفید اور قابلِ قدر چیز ہے، حالاں کہ اصل واقعہ اس کے برعکس ہے۔ آرٹسٹ خلل اعصاب کے باوجود کامیاب ہوتے ہیں، خلل اعصاب ان کی کامیابی کا سبب نہیں ہے۔

سوال: کیا شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی بہ نسبت کنوارے مرد اور عورتوں کے خلل اعصاب میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے؟

جواب: بے شبہ شک۔ اگر ایک عورت شادی نہیں کرتی تو وہ زندگی میں اپنے قدرتی فرائض کی انجام دہی سے باز رہتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُسے شدید احساس محرومی اور ناکامی کا پیدا ہو جاتا ہے۔ امراضِ دماغی کے متعلق تحقیق کرنے والوں نے یہ بات پورے طور پر ثابت کر دی ہے کہ جو لوگ پختہ قسم کے کنوارے ہوتے ہیں، وہ خلل اعصاب کے مریض ہوتے ہیں اور ان کی شادی سے بیزاری حقیقت میں علامت ہے ان کے خلل اعصاب کی۔

سوال: کیا یہ واقعہ ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں خلل اعصاب کے مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں؟



جواب: ہاں، یہ صحیح ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں بہت زیادہ بے چین ہوتی ہیں اور ذرا ذرا سی بات پر پریشان ہو جاتی ہیں اور ناکامی و محرومی کا احساس انھیں بہت شدید ہوتا ہے اور فکر و تشویش میں مبتلا رہتی ہیں، لیکن عجیب بات یہ ہے کہ کسی بڑے خطرے کے موقع پر عورت کبھی اتنی زیادہ نہیں گھبراتی، جتنا مرد گھبراتا ہے۔

سوال: کیا خلل اعصاب کا ذہانت سے کوئی خاص ربط اور تعلق ہے؟

جواب: ممکن ہے کہ تعلق ہو اور یہ بھی ممکن ہے نہ ہو۔ کینیڈا میں تیس ہزار فوجی سپاہیوں کا معائنہ کیا گیا اور طرح طرح کے امتحانات کے بعد یہ نتیجہ نکلا کہ خلل اعصاب کی شرح ان لوگوں میں سب سے زیادہ تھی، جو ذہن کے اعتبار سے پست تھے۔ جیسے جیسے ذہانت میں اضافہ ہوتا گیا، جذباتی بے آہنگی میں کمی ہوتی گئی۔ اسی طرح جو لوگ بہت زیادہ ذہین تھے، ان میں بھی خلل اعصاب کا اثر بہت زیادہ پایا گیا۔

سوال: ہم یہ کیوں کر معلوم کریں کہ ہم خلل اعصاب کے مرض میں مبتلا ہیں؟

جواب: اگر تمہیں اکثر ایسے موقعوں پر بھی تھکن کا احساس ہوتا ہے جب تم کوئی

[illegible] کام جب کہ [illegible] جب تم [illegible] بیمار ہوتے [illegible] ہوئے [illegible] شب کو سوتے وقت تھے اور جب تم کسی معالج سے اپنا معائنہ کراتے [illegible] تمہاری صحت میں نہیں ہوتی تو تم سمجھو کہ تم خلل اعصاب کے مریض ہو۔

سوال: کیا آدمی کے اندازِ گفتگو سے یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ وہ خلل اعصاب کا مریض ہے؟

جواب: بے شک خلل اعصاب کے مریض کے اندازِ گفتگو سے اس کے مرض کا پتہ چل جاتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ جو لوگ خلل اعصاب کے مریض ہیں، وہ عموماً "میں یہ..." "میں وہ..." "میرا خیال ہے..." "میں سمجھتا ہوں..." کے طرز پر گفتگو کرتے ہیں اور ان لوگوں کی گفتگو عموماً غیر واضح اور مبہم سی ہوتی ہے۔

سوال: لوگ کیوں خلل اعصاب کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟

جواب: خلل اعصاب شخصیت کے تصادم سے پیدا ہوتا ہے اور زندگی سے ہم آہنگ اور ہم ساز نہ ہو سکنا ہی اس کا سبب ہو سکتا ہے۔ تجربات کے سلسلے میں



چند لوگوں کو ایسی غذا دی گئی، جو قوت بخش نہیں تھی اور قریب قریب نوّے فی صدی میں نمایاں طور پر خلل اعصاب کی علامتیں پیدا ہو گئیں۔

سوال: اگر ہم خلل اعصاب کے مریض ہیں تو ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

جواب: ماہرین کی رائے یہ ہے کہ ذیل کے چھ اصول مرض کا اثر کم کر دینے یا اس کو بہت ہلکا کر دینے میں بہت مدد دے سکتے ہیں:

۱۔ ہر بار شکوہ شکایت کرتے رہنے سے احتراز کرو۔ یاد رکھو کوئی شخص ایسا نہیں ہے جسے ہر روز تھوڑی بہت پریشانی نہ ہوتی ہو۔

۲۔ خود رحمی سے بچو، بہت زیادہ متین اور سنجیدہ بننے کی کوشش نہ کرو۔

۳۔ لوگوں کی نیت پر حملہ کرنے سے احتراز کرو۔ ہر وقت یہ نہ سوچا کرو کہ لوگ جو کچھ کہتے یا کرتے ہیں اس میں کوئی پوشیدہ مقصد یا معنی ہیں۔

۴۔ ہر چیز کا معیار بہت بلند رکھنے سے احتراز کرو۔ جب ہمارا معیار ہماری قابلیت سے بہت زیادہ بلند ہوتا ہے تو ناکامی اور محرومی کا امکان بہت زیادہ ہے۔

۵۔ اپنے آپ اور اپنے خیالات کا [illegible] تجزیہ [illegible]

۶۔ نامناسب غذاؤں سے پرہیز کرو اور مناسب نیند [illegible] اصول [illegible]



اگر ان اصولوں پر تم عمل نہیں کر سکتے تو تمہیں کسی معالج سے مشورہ کرنا پڑے گا۔ یاد رکھو کہ جن لوگوں کی زندگی ٹھیک ڈھنگ سے بسر ہو رہی ہے، وہ آسودہ اور مطمئن رہتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ ان کے برتاؤ میں رواداری اور اخلاق کا عنصر نمایاں طور پر موجود ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو پسند کرتے ہیں اور ان پر اعتماد کرتے ہیں۔ وہ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ دوسرے لوگ بھی انھیں پسند کریں گے اور ان پر اعتماد کریں گے۔ وہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ مختلف لوگوں میں تفاوت اور عدم مطابقت کا موجود ہونا ضروری ہے۔ وہ اپنے ماحول کو اپنے مطابق بنا لیتے ہیں یا خود اس کے مطابق بن جاتے ہیں۔ وہ اپنے مقاصد ایسے قرار دیتے ہیں، جو ممکن الحصول ہوں اور جو حقیقت سے بعید نہ ہوں۔ جو کچھ وہ کرتے ہیں، اس میں اپنی تمام اہلیتوں اور کوششوں سے کام لیتے ہیں اور اس سے اطمینان اور سرور حاصل کرتے ہیں۔

والدین کے لیے



آپ اپنے بچوں کو چور بناتے ہیں!

سعیدہ طاہرہ صدیقی

بعض بچے چوری اور اسی طرح کی دوسری غیر اخلاقی حرکتیں کرنے لگتے ہیں
ان کی اصلاح کی تدابیر شروع ہی میں اختیار نہ کی جائیں تو پھر بڑے ہو کر اپنے
ن کے لیے وبال اور سماج پر ایک مصیبت بن جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ والدین بہت عرصہ تک اپنے بچوں کی ایسی حرکات سے
، ناواقف ہوتے ہیں، لیکن جوں ہی اُن کو پتہ چلتا ہے تو یا تو وہ بچے سے
: کرنے لگتے ہیں، یا سزائیں دیتے ہیں، یا پھر بہت زیادہ پریشان ہو جاتے
ان تینوں باتوں کا بچے پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور وہ اپنی حرکت سے باز
، آتا۔ بگڑے ہوئے بچوں کی بگڑی ہوئی عادتیں سُدھارنے کے یہ بالکل غلط
ے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے سے اس لیے نفرت کرتے ہیں کہ اُس نے چوری کر کے
ن کے نام پر دھبہ لگایا اور آپ کو ذلت پہنچائی تو آپ کا یہ نظریہ بالکل غلط
بچہ ذلت اور عزت کے معیار سے بالکل ناواقف ہوتا ہے۔ وہ آپ کی نفرت
متاثر ہو کر اپنی بُری عادتیں ترک نہیں کر سکتا۔

بعض والدین بچے کی چوری کی حرکت سے صرف اس لیے پریشان ہوتے
کہ ان کو مالی نقصان پہنچتا ہے۔ ان کو لڑکے کا خیال کم اور اپنے مال کی پروا
ہوتی ہے۔ ایسا صرف غریب گھرانوں میں ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ بہت سے امیر
ین بھی اپنے بچے کو بار بار یہ کہہ کر ڈانٹتے ہیں کہ "میری اتنی بڑی چیز چلی گئی،
نقصان ہو گیا، بتا اب کیا ہو گا؟"



اس طرح آپ اپنے نقصان کی اہمیت بچے کو بتانا چاہتے ہیں اور
اُمید یہ کرتے ہیں کہ بچہ اس نقصان کو محسوس کرتے ہوئے آئندہ کے لیے محتاط
ہو جائے گا۔

بچہ کو کسی کے فائدہ اور نقصان سے کیا سروکار ہو سکتا ہے۔ یہ طریقہ
بھی اس کی ذہنی بیماری کا علاج کرنے میں کارگر نہیں ہوتا۔

تیسری غلطی اس مسئلہ کے حل کے سلسلہ میں والدین سے یہ ہوتی ہے کہ
وہ بچے کو آوارہ اور بدمعاش تصور کرنے لگتے ہیں اور اس کو بار بار نہایت ہی نازیبا
طریقے سے نصیحت کرتے ہیں اور یہ جتانے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ بیہودہ اور
آوارہ صفت حرکات کا مرتکب ہوا ہے، لیکن بچہ اس بات کو قبول نہیں کرتا کیونکہ
گھر سے پیسے لینا اس کے خیال میں کوئی بُری بات نہیں ہوتی۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے "بچے میں ایسی عادات کسی نہ کسی سبب سے
پیدا ہوتی ہیں، اس لیے جب تک وہ اسباب دور نہیں کیے جاتے، بچے پر کسی نصیحت
یا سزا کا اثر نہیں ہوتا" ہر بچے کے ساتھ الگ الگ وجوہ ہوتی ہیں، اس لیے جب
کوئی بچہ ایسی غلط حرکتیں کرنے لگے تو پہلے حالات کی پوری تحقیق کرنی چاہیے، صحیح
وجوہ کا پتہ لگانا چاہیے اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

عام طور سے بچہ اس وقت چوری کرنے لگتا ہے، جب اُس کی اپنی
ضروریات اس کے اپنے ساتھیوں اور دوستوں کے مقابلہ میں پوری نہیں ہوتیں
دوسرے بچوں کو دیکھ کر اس کو بھی خواہشات اُکساتی ہیں اور وہ مجبوراً چوری کی طرف
مائل ہو جاتا ہے، اس لیے بچے کی تمام ضروریات اور واجب خواہشات پوری کرنا
ضروری ہو جاتی ہیں۔ امیر والدین بھی اپنے بچوں کی ضروریات کا خیال نہیں رکھتے
اور یہ اُمید کرتے ہیں کہ بچے فرشتوں کی طرح اپنے اطوار بنا لیں گے۔ ایسے والدین کو
بجائے بچوں کو مجرم سمجھنے کے خود کو مجرم سمجھنا چاہیے، کیوں کہ یہ اُن کی غلطی کا نتیجہ
ردِ عمل ہوتا ہے۔

[illegible]

[illegible] حقوق [illegible]

[illegible] آسان کام نہیں ہوتا اس کے لیے والدین اور اُستاد دونوں کو بچوں کے سامنے عملی مثالیں پیش کرنی چاہییں۔ بچہ جب والدین کو دوسروں کے حقوق کا احترام کرتے دیکھے گا تو وہ بھی اپنے آپ اسی اصول پر عمل پیرا ہو جائے گا۔

ان اسباب کے علاوہ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ چوری کرنا اور اسی قسم کی دوسری غیر اخلاقی حرکات کسی نہ کسی جذباتی اُلجھاؤ کی بنا پر بھی بچے سے ہو سکتی ہیں۔ یہ حرکات غیر شعوری ہوتی ہیں۔ بچہ جب اپنے اصل مسئلہ کا اظہار نہیں کر پاتا تو پھر غیر شعوری طور سے وہ ایسی حرکات کرتا ہے جن سے کہ وہ اپنے ماحول سے بغاوت کا اظہار کرتا ہے۔ مثلاً بچے کو اگر والدین کی محبت اور توجہ حاصل نہ ہو تو وہ احتجاجاً غلط حرکات کرنے لگتا ہے۔ کسی مقابلہ میں شکست کھانے یا زندگی کے کسی شعبہ میں کامیاب نہ ہونے سے (جیسے پڑھائی لکھائی میں) بچہ جذباتی اُلجھن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

CHILDRENS AID SOCIETY کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ایک بچہ "د" جس کی عمر چودہ پندرہ سال تھی، چوری میں پکڑا گیا۔



وہ ایک اعلیٰ خاندان کا تھا۔ ماں باپ دونوں نہایت مصروف رہتے تھے اور ان کو "د" کی پرواہ نہ تھی۔ گھر پر "د" کے بڑے بھائی بہنوں کا حکم چلتا تھا جو ہر وقت جا و بے جا اس کو بُرا بھلا کہا کرتے تھے اور مارتے تھے۔ اس کے علاوہ "د" اسکول کی پڑھائی میں بھی پیچھے تھا۔ وہ اسکول تو جاتا تھا، لیکن اسکول کا ریکارڈ بالکل خراب تھا۔ ماں باپ "د" کی پڑھائی پر کوئی خاص توجہ دینے کے لیے تیار نہ تھے۔ وہ چاہتے تھے کہ جیسے اور بچے تیز تیز تھے ویسے ہی "د" بھی پڑھائی میں تیز ہو، لیکن "د" کو دوسرے بچوں کے مقابلہ میں زیادہ دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت تھی۔

بھائی بہنوں کے برتاؤ سے گھبرا کر اور خاص طور سے ماں باپ کی حد سے زیادہ بے توجہی اور بے تعلقی سے "د" کے قدم زندگی کی پگڈنڈیوں پر ڈگمگانے [illegible] اس کو کسی طرف سے بھی محبت اور ہمدردی نہ ملی اور اس [illegible] بغاوت

[illegible]

[illegible] یعنی "د" کی کچھ جذباتی ضروریات تھیں جن کو [illegible] تھا اور جب وہ تشنہ رہ گئیں تو وہ جذباتیت کا شکار ہو گیا۔

اکثر والدین کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ اپنے کسی بچے کا مقابلہ اس



کے دوسرے بھائی بہنوں سے کرتے رہتے ہیں اور اس میں کیڑے نکالتے ہیں۔ اس قسم کے عمل سے بچہ احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اس کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ اس کے والدین اس کو کم چاہتے ہیں۔ والدین کے اس برتاؤ کے خلاف احتجاج کے طور پر وہ ایسی حرکتیں کرنے لگتا ہے جو غیر اخلاقی ہوتی ہیں۔ ان میں چوری کرنا عام ہے، کیوں کہ چوری کر کے ایسے بچے اپنے کو ناپسندیدہ حالات سے لڑنے والا ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ والدین کو جب ایسی حرکت کا علم ہوتا ہے اور وہ پریشان ہوتے ہیں تو بچہ خوش ہوتا ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ اب اس کے والدین اس کی وجہ سے پریشان ہیں اور اس کی طرف متوجہ ہوئے ہیں۔

اپنے بچہ کو آوارہ اور بدمعاش کہنے سے پہلے اپنے برتاؤ پر کئی بار غور کر لیجیے۔ چوری بچہ نہیں کرتا، آپ کا غلط برتاؤ اُسے چوری کرنے کے راستہ پر لے جاتا ہے۔

افسانہ



دشمن

مشہور ناول "قابلِ اعتماد زمین" کی مصنفہ پرل بک کا ایک افسانہ

ڈاکٹر سداؤ ہوکی کا مکان جاپان کے ایک ساحل کی مرتفع زمین کے ٹکڑے پر واقع تھا۔ وہ پتھر کا ایک چھوٹا یک منزلہ مکان تھا جو ساحلی چٹانوں پر بنا ہوا تھا کنارے کنارے صنوبر کے درخت لگے تھے۔ جب سداؤ بچہ تھا تو وہ اکثر ان درختوں پر ننگے پاؤں چڑھا کرتا تھا جیسے جنوبی سمندر کے ناریل کے درختوں پر لوگ چڑھتے ہیں۔ وہ اپنے باپ کے ساتھ اکثر ان سمندر کے جزیروں میں گیا تھا۔ اس کا باپ دور سے ان جزیروں کو دیکھ کر کہتا تھا، "وہ دیکھو یہ ہیں جزیرے جو جاپان کے مستقبل کا سہارا بنیں گے۔"

سداؤ پوچھتا، "ہم ان کو سہارا بنا کر کہاں پہنچیں گے؟"

باپ جواب دیتا، "کسے خبر ہے، ہم کہاں پہنچیں گے۔ ہمارے مستقبل کے حدود کون متعین کر سکتا ہے۔ ہمارا مستقبل خود ہمارے ہاتھ میں ہے، جیسا بھی ہم اُسے بنا لیں۔"

یہ بات سداؤ کے دل میں گھر کر گئی تھی، جیسا کہ اپنے باپ کی ہر بات اس کے دل میں گھر کر جاتی تھی۔ سداؤ اچھی طرح جانتا تھا کہ اُس کی تعلیم و تربیت کے سوا دُنیا میں اس کے باپ کو اور کوئی فکر نہیں ہے۔ وہ اپنے باپ کا اکلوتا بیٹا تھا۔ بائیس برس کی عمر میں اُسے سرجری اور طب کی تعلیم کے لیے امریکہ بھیج دیا گیا۔ تیس برس کی عمر میں وہ وہاں سے واپس آیا اور اپنے باپ کے مرنے سے پہلے اس کا شمار جاپان کے مشہور ڈاکٹروں اور مشہور سائنس دانوں میں ہونے لگا۔

سداؤ کو جنگ پر نہیں بھیجا گیا تھا۔ اس کے دو سبب تھے، ایک تو یہ کہ وہ زخموں کو مستقل طور پر صاف رکھنے کے لیے ایک دوا کے ایجاد کرنے میں مصروف تھا، دوسرے یہ کہ بوڑھا جنرل بیمار تھا اور ڈر یہ تھا کہ شاید آپریشن کی ضرورت پڑے۔ یہی وجہ تھی کہ سداؤ کو جاپان ہی میں موجود رہنا پڑا۔

سداؤ کی بیوی کا نام ہینا تھا۔ ہینا سے اس کی ملاقات امریکہ میں ہوئی تھی، [illegible] جو غیر ملکی طلبا کے ساتھ بڑی شفقت سے پیش آتا تھا۔

آسمان پر ہلکے ہلکے بادل تھے اور سمندر کے کنارے کہرا چھایا ہوا تھا۔ سداؤ گھر سے ٹہلتے ہوئے چھوٹے سے صحن میں کھڑا ہوا صبح کے خوش گوار منظر سے لطف اندوز ہو رہا تھا کہ دروازہ کھلا اور ہینا نے آکر محبت سے اس کے شانے پر ہاتھ رکھ دیا اور قریب ہو کر اس کے بازو پر اپنا رخسار رکھ کر کھڑی ہو گئی۔

عین اسی وقت سداؤ اور اس کی بیوی نے دیکھا کہ کوئی کالی کالی چیز سمندر کی موجوں نے کنارے پر پھینکی ہے۔ یہ آدمی معلوم ہوتا تھا۔

ہینا بولی، "دیکھو تو وہ کیا ہے؟" دونوں اپنے برآمدے کے جنگلے پر جھک کر دیکھنے لگے۔ بے شک وہ آدمی تھا۔ وہ زمین پر اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل رینگ رہا تھا۔ پھر وہ زمین پر گرا اور وہیں لیٹا رہا۔ سداؤ نے کہا، "کوئی ماہی گیر معلوم ہوتا ہے" وہ جلدی جلدی سیڑھیوں پر سے اترا۔ ہینا اس کے پیچھے پیچھے چلی۔ اس کے کیمونو کی چوڑی چوڑی آستینیں ہوا میں اُڑ رہی تھیں۔

جب یہ دونوں اس آدمی کے قریب پہنچے تو دیکھا کہ وہ سمندر کے کنارے کی چٹانوں سے ٹکرا کر بری طرح زخمی ہو گیا تھا۔ سداؤ نے اس کا منہ سیدھا کیا۔ ہینا نے کہا، "کوئی سفید فام ہے"۔ اس کے بدن سے اب تک خون بہہ رہا تھا۔ سداؤ نے ڈھونڈنا شروع کیا کہ زخم کہاں ہے۔ اس کی پشت کے نچلے حصے پر گولی لگی تھی اور چٹانوں سے ٹکرا کر زخم کی حالت اور خراب ہو گئی تھی۔ سداؤ نے سمندر کی کائی اس کے زخم پر رکھ دی۔ وہ آدمی بالکل بے ہوش پڑا تھا۔ اس کے کپڑے بالکل پھٹ گئے تھے پھر بھی سداؤ نے یہ معلوم کر لیا کہ اس کا تعلق امریکہ کی بحری فوج سے تھا۔ دوسری جنگ عظیم جاری تھی ظاہر ہے کہ وہ دشمن تھا۔ قرائن سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ جنگی قیدی تھا اور کسی طرح چھپ کر بھاگ نکلا تھا، اسی لیے اُس کی پشت میں گولی لگی تھی۔

سداؤ نے کہا، "اب ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ میرے نزدیک سب سے بہتر یہ کہ

کہیں سمندر میں دھکیل دیں۔ اگر وہ تن درست ہو جاتا تو اسے پولیس کے سپرد کر دیتے۔"

ہینا: "تم اسے سمندر میں بھی تو نہیں دھکیل سکتے۔ وہ ابھی زندہ ہے۔ یقیناً ایک جنگی قیدی کو بھاگنے میں مدد دینا ہوگا۔ میرے نزدیک تو ہمیں یہ چاہیے کہ اسے اٹھا کر باہر لے چلیں۔"

سداؤ: مگر نوکروں سے کیا کہیں گے!

ہینا: ہم انھیں بتا دیں گے کہ اس آدمی کو پولیس کے حوالے کیا جائے گا اور یہی ہم کریں گے بھی ورنہ خود ہماری جانیں خطرے میں پڑ جائیں گی۔

سداؤ: بے شک، ہمیں یہی کرنا پڑے گا۔

اب دونوں نے اس آدمی کو اٹھایا۔ وہ بہت ہلکا پھلکا تھا۔ خدا جانے کتنے دن سے کچھ کھایا نہیں تھا، وزن کہاں سے ہوتا! وہ اسے اپنے گھر کے ایک کمرے میں لے گئے جو اکثر بند پڑا رہتا تھا اور بہت سی اوپر تلے بچھی ہوئی چٹائیوں کے فرش پر لٹا دیا۔ ہینا الماری سے ایک نرم رضائی نکال کر لائی، مگر اسے اڑھاتے ہوئے ذرا جھجکی، "یہ بہت ہی گندا ہو رہا ہے۔"

سداؤ: ہاں گندا تو بہت ہو رہا ہے۔ اگر تم گرم پانی لے آؤ تو میں اس کا بدن دھو دوں۔

ہینا: مگر تم اسے ہاتھ نہ لگاؤ۔ نوکروں کو بتانا تو پڑے گا ہی کہ دشمن کا ایک سپاہی ہمارے گھر میں ہے، تو ابھی کیوں نہ بتا دیں۔ میں یومی سے کہہ دیتی ہوں کہ تھوڑی دیر کے لیے بچوں کو چھوڑ دے اور یہاں آ کر اس سپاہی کا بدن دھو دے۔

سداؤ: (تھوڑی دیر غور کر کے) ٹھیک ہے۔ تم یومی سے کہو اور میں دوسرے نوکروں کو بتائے دیتا ہوں۔

مگر مکان کے دوسرے حصے میں جانے سے پہلے سداؤ نے بے ہوش سپاہی کی نبض دیکھی۔ بہت ہی کمزور نبض چل رہی تھی۔

سداؤ نے ہینا سے کہا، "اگر فوراً اس کا آپریشن نہ کیا گیا تو یہ مر جائے گا، مگر آپریشن کرنے میں بھی اس کی جان کا خطرہ ہے۔ اس میں غیر معمولی قوتِ حیات معلوم ہوتی ہے، نہیں تو کبھی کا مر چکا ہوتا۔ عمر بھی تو کم ہے۔ میرے نزدیک اس کی عمر پچیس برس سے زیادہ نہیں ہے۔ مگر کچھ نہ کچھ تو ہمیں کرنا ہی ہوگا۔ سب سے پہلے تو اس کا بدن دھلنا چاہیے۔"

کمرے سے باہر آ کر ہینا نے یومی کو آواز دی۔ یومی نے جواب دیا کہ بچہ سونے کے لیے [illegible] اسے سلا دوں تو آؤں۔ تین [illegible] بچہ ماں کو دیکھ کر غوں غاں کرنے لگا۔ ہینا نے اسے گود میں لے لیا اور یومی کے ساتھ [illegible] چلی گئی۔ یومی نے [illegible]

ایک نرم [illegible] کو اس پر لٹا دیا۔

وہاں سے ہینا باورچی خانے میں آئی۔ وہاں دو نوکر موجود تھے۔ وہ اپنے مالک سے دشمن سپاہی کے گھر میں لے آنے کا حال سن چکے تھے اور بہت حیرت زدہ تھے۔ بوڑھا مالی اپنی مونچھوں کے بال نوچتے ہوئے ہینا سے کہنے لگا، "دیکھیے، ڈاکٹر صاحب کو اس دشمن سپاہی کا علاج نہیں کرنا چاہیے۔ سفید فام آدمی کو مرنا چاہیے۔ بندوق نے اس کو زخمی کیا، سمندر نے اس کو غوطے دیے۔ اگر ڈاکٹر صاحب ان کے کیے ہوئے کام کو بے اثر بنا دیں گے تو یہ بندوق اور سمندر ہم سے بدلا لیں گے۔"

ہینا نے جواب دیا، "میں ڈاکٹر صاحب سے یہ سب کہہ دوں گی۔"

اصل میں ہینا خود گھبرائی ہوئی تھی۔ وہ بوڑھے مالی کی طرح توہم پرست نہیں تھی، لیکن وہ برابر یہ سوچ رہی تھی کہ اس طرح دشمن کو اپنے گھر میں پناہ دینا کسی طرح ٹھیک نہیں ہے۔ اس نے یومی سے کہا، "یومی! گرم پانی لے کر اس کمرے میں آؤ، جہاں وہ آدمی ہے۔"

یومی لکڑی کا ڈول لے کر اس آدمی کے کمرے میں گئی، مگر جیسے ہی اس کی [illegible] اس آدمی کے چہرے پر پڑی تو اس نے اپنے موٹے موٹے ہونٹ بھینچ کر اس کی طرف سے منھ پھیر لیا اور کہنے لگی، "میں نے کبھی کسی سفید آدمی کا بدن نہیں دھویا ہے اور نہ اب بھی ایسے گندے آدمی کو ہاتھ نہیں لگاؤں گی۔"

ہینا نے ڈانٹ کر کہا، "جو کچھ تمھارا مالک حکم دے، وہ تمھیں کرنا پڑے گا۔"

یومی نے سرکشانہ انداز میں جواب دیا، "مگر مالک کو یہ حکم ہرگز نہ دینا چاہیے کہ دشمن کا بدن دھوؤں۔"

یومی کے گول بے حس اور دائم چہرے پر کچھ ایسی سخت مزاحمت کی کیفیت طاری تھی کہ ہینا نے خاموش ہو جانا ہی بہتر سمجھا۔ اسے ڈر یہ تھا کہ اگر کسی ملازم نے رپورٹ کر دی کہ ان لوگوں نے دشمن کو اپنے گھر میں چھپا رکھا ہے تو خدا جانے کیا مصیبت ٹوٹ پڑے۔ آخر اس نے بہت سہولت کے ساتھ کہا، "یومی! تم ابھی نہیں سمجھتیں کہ ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ وہ آدمی ہوش میں آ جائے۔ جیسے ہی وہ ہوش میں آیا، ہم اسے پولیس کے حوالے کر دیں گے۔"

یومی نے جواب دیا، "میں اس معاملے سے بالکل کوئی واسطہ رکھنا نہیں چاہتی۔ میں غریب آدمی ہوں اور میں صرف اپنے کام سے کام رکھنا چاہتی ہوں۔"

ہینا نے کہا، "اچھا تم جاؤ اور اپنا کام کرو۔"

ہینا [illegible]

ہی تو ہے اور یہ زخمی بے بس انسان!

اب مینا تولیہ اور گرم پانی لیے ہوئے سفید فام آدمی کے کمرے میں گئی اور تولیہ کو گرم پانی میں بھگو بھگو کر اس کا منہ صاف کیا اور اس کا سینہ اور بازو اور ہاتھ اور گردن صاف کی مگر اسے کروٹ دلوانے کی ہمت نہیں پڑی۔ وہ سداؤ کو آواز دینے ہی والی تھی کہ خود سرجن کا بیگ لیے ہوئے کمرے میں داخل ہوا۔ مینا نے اُسے دیکھتے ہی پوچھا "کیا تم نے آپریشن کرنے کا فیصلہ کر لیا؟" سداؤ نے کہا "ہاں، بہ حیثیت ایک ڈاکٹر کے اور بہ حیثیت ایک انسان کے یہی میرا پہلا فرض ہے۔ جاؤ، تولیے نکال لاؤ۔" مینا جلدی سے جا کر تولیے لے آئی۔ دونوں نے مل کر اُسے کروٹ دلوائی۔ مینا کہنے لگی، "دیکھو، یومی نے اس کا بدن دھونے سے صاف انکار کر دیا۔" سداؤ نے برابر اپنے کام میں مصروف رہتے ہوئے پوچھا، "تو کیا تم نے خود اس کا بدن دھویا ہے؟" مینا نے اثبات میں جواب دیا، مگر ایسا معلوم ہوتا تھا کہ سداؤ نے اس کا جواب سنا نہیں۔ وہ اپنے کام میں بہت مشغول تھا۔ تھوڑی دیر بعد سداؤ نے مینا سے کہا، "اگر ضرورت پڑی تو تمہیں سُن کرنے والی دوا دینی پڑے گی۔" مینا بولی، "مگر میں سُن کرنے والی دوا کیوں کر دوں گی؟ میں نے تو کبھی یہ دوا کسی کو دی نہیں ہے۔" سداؤ نے جواب دیا "بہت آسان ہے۔"

سداؤ نے اپنی پیشانی پر بندھی ہوئی تیز روشنی سے زخم کے اندر جھانکتے ہوئے کہا "گولی ابھی تک اندر ہے، مگر یہ پتہ نہیں چلتا کہ چٹان کا پیدا کیا ہوا زخم کتنا گہرا ہے؟"

مینا نے کہا "سُن کرنے والی دوا کہاں ہے؟" سداؤ نے اپنی ٹھوڑی کے اشارے سے بتایا۔ مینا شیشی اور روئی نکال کر لائی اور کہنے لگی "اب بتاؤ، میں اس دوا کو کیا کروں؟" سداؤ نے اپنے کام میں مصروف رہتے ہوئے کہا، "روئی کو دوا میں تر کر کے اس کے نتھنوں کے پاس لے جاؤ۔"

اب سداؤ کے آلے کا سرا گولی کے پاس کسی سخت چیز میں لگا۔ سداؤ نے اپنی انگلیاں اندر ڈال کر بہت احتیاط سے ٹٹولنا شروع کیا اور گولی نکال لی۔ وہ شخص بالکل غافل پڑا ہوا تھا۔ سداؤ نے اس کا ہاتھ پکڑ کر نبض دیکھی۔ بہت کم زور چل رہی تھی، سداؤ نے مینا سے کہا "اب سُن کرنے کی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔ اسے رکھ دو۔" اس کے بعد ایک انجکشن اس کے لگایا اور پھر نبض دیکھ کر بولا "یہ آدمی ضرور زندہ رہے گا۔"

اُس کی حالت اس کے بعد سے بہتر ہونے لگی۔ اگلے دن جب مینا اُس کے کمرے میں آئی تو ایسا معلوم ہوتا تھا کہ تھوڑی بہت قوت اُس میں باقی ہے، وہ اس کو کسی خطرے کا مقابلہ کرنے کے لیے جمع کر رہا ہے۔ مینا نے اُس سے انگریزی میں کہا "تم خود مت اُٹھنا"... اس نے حیرت سے پوچھا "ارے تم انگریزی بولتی ہو؟" مینا نے کہا،

"میں ایک مدت تک امریکہ میں رہ چکی ہوں۔" مینا نے دیکھا کہ وہ کچھ کہنا چاہتا ہے مگر اس کے منہ سے الفاظ نہیں نکل سکے۔ مینا نے چمچے سے اسے کچھ کھلایا اور کہنے لگی، "اب بہت جلد تم میں طاقت آجائے گی۔" اس نے کچھ جواب نہیں دیا۔

آپریشن کے تیسرے دن جب سداؤ اُس کے کمرے میں آیا تو امریکی سپاہی بیٹھا ہوا تھا۔ سداؤ نے اُس سے کہا، "لیٹ جاؤ۔ اگر تم ابھی سے بیٹھنے کی کوشش کرو گے تو مر جاؤ گے۔"

اُس نے کہا، "تم میرے ساتھ کیا برتاؤ کرو گے؟" سداؤ نے چند منٹ تک کوئی جواب نہیں دیا، وہ اس کے زخم کا معائنہ کرتا رہا۔ پھر اُسے ٹاکر ہشی رضائی اُڑھا دی اور کہنے لگا، "مجھے خود معلوم نہیں کہ میں تمہارے ساتھ کیا برتاؤ کروں! تم جنگی قیدی ہو، مجھے چاہیے کہ میں تمہیں پولیس کے سپرد کر دوں، مگر خیر ابھی اس کے متعلق تم کچھ مت سوچو۔" مریض نے اپنی آنکھیں بند کر لیں اور دیوار کی طرف کروٹ لے لی۔

سداؤ کمرے سے نکلا تو مینا باہر کھڑی اُس کا انتظار کر رہی تھی۔ اُسے دیکھتے ہی بولی، "سداؤ! یومی کہتی ہے، نوکروں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اگر ہم نے اس آدمی کو اپنے یہاں چھپائے رکھا تو وہ تمہارے یہاں نہیں رہیں گے، وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ تم اور میں مدت تک امریکہ میں رہے ہیں اور امریکہ کے دوست ہیں اور ہم نے اپنے وطن کو بھلا دیا ہے۔"

سداؤ نے کہا "تم نے اُسے سمجھا نہ دیا کہ امریکہ والوں کو ہم اپنا دشمن سمجھتے ہیں لیکن ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے ہر انسان کو موت کے پنجے سے چھڑانا میرا فرض ہے۔ میں یہ کسی طرح نہیں دیکھ سکتا کہ ایک بے کس بے بس انسان میری نظر کے سامنے تڑپ تڑپ کر اپنی جان دے دے۔"

مینا نے کہا، "مگر نوکر یہ بات نہیں سمجھ سکتے۔" سداؤ یہ کہہ کر خاموش ہو گیا کہ "ہاں تم ٹھیک کہتی ہو، مگر پھر ہم کر بھی کیا سکتے ہیں!"

اگلے دن صبح کو جب سداؤ اور مینا سو کر اُٹھے تو دیکھا کہ سب نوکر اپنا اسباب باندھے ہوئے جانے کے لیے تیار کھڑے ہیں۔ مینا اِس صورت حال سے گھبرائی ضرور، مگر اس نے کچھ کہا نہیں، ان کا حساب صاف کر دیا اور ان کا شکریہ ادا کر کے انہیں رخصت کر دیا۔

اسی دن سہ پہر کو جب مینا اپنے گھر کے کاموں میں مصروف تھی تو فوجی وردی پہنے ہوئے ایک ہرکارہ دروازہ پر آیا۔ اُسے دیکھتے ہی مینا کے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔ اس نے سوچا نوکروں نے ضرور جا کے شکایت کر دی ہے، وہ دوڑتی ہوئی ہانپتی کانپتی سداؤ کے پاس پہنچی۔ وہ ہرکارہ بھی اس کے پیچھے پیچھے لگ لیا۔ سداؤ نے دو گھڑی تک سکتے کی صورت ہرکارہ کی طرف اشارہ کر کے علیحدہ کھڑی ہو گئی۔ سداؤ نے اپنی کتاب

الو کھلاکے دیکھا اور ہرکارے سے پوچھا، "کہو کیسے آئے ہو؟"

ہرکارے نے کہا "حضور جنرل صاحب نے آپ کو یاد فرمایا ہے۔ وہ پیر درد کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔" سداؤ نے کہا، "اچھا، ہم ابھی آتے ہیں۔"

جنرل نے ساری داستان سن کر سداؤ سے کہا، "میں سب سمجھ گیا، صرف اس لیے کہ میں امریکہ میں اور مغربی ملکوں میں رہا ہوں، مگر اور کسی جاپانی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آ سکتی۔"

سداؤ نے کہا "مجھے اس آدمی کی بالکل پروا نہیں ہے، اس کا جو کچھ بھی حشر ہو۔ بس، اتنا خیال ہے کہ میں نے اتنی کامیابی کے ساتھ اس کا آپریشن کیا ہے۔"

جنرل نے کہا۔ "ہاں ہاں، ٹھیک ہے۔ انہی باتوں سے تو مجھے خیال ہوتا ہے کہ تم میرے لیے بالکل ناگزیر ہو۔ ظاہر ہے کہ تم ہر ایک کی زندگی بچا سکتے ہو۔ تم اپنے فن میں کامل ہو۔ نہیں، تمہیں گرفتار نہیں ہونا چاہیے۔ فرض کرو، تمہیں پھانسی دے دی گئی اور اگلے دن مجھے آپریشن کرانے کی ضرورت پڑی تو تم کہاں سے آؤ گے؟"

سداؤ نے کہا "حضور! اور بہت سے سرجن ہیں۔"

جنرل: کہاں ہیں! جو سب سے اچھے سرجن سمجھے جاتے ہیں، وہ جرمنوں کے سدھائے ہوئے ہیں۔ آپریشن کرتے ہوئے اگر میں مر جاؤں تو وہ کہیں گے کہ آپریشن کامیاب ہوا۔ میں جانتا ہوں کہ تم مجھے بے ہوش کر کے مار نہیں ڈالو گے۔ ہاں، دیکھو، سب سے بہتر یہ ہوگا کہ اس آدمی کو خاموشی سے مار ڈالا جائے۔ تم خود نہ مارو۔ میرے پاس دو جلاد ہیں۔ میں ان کو تمہارے یہاں بھیج دوں گا۔ وہ اسے اٹھا لائیں گے اور مار ڈالیں گے، کسی کو کانوں کان خبر بھی نہ ہوگی۔"

سداؤ یہ کہہ کر رخصت ہوا کہ "یہی سب سے بہتر تدبیر ہے۔"

گھر پہنچا تو اس نے ہینا سے اس منصوبہ کا ذکر نہیں کیا، اس لیے کہ وہ جلادوں کے اپنے گھر میں آنے کے خیال سے گھبراتی۔ رات کو وہ اچھی طرح سو نہ سکا۔ اسے بار بار خیال آتا تھا کہ کوئی آیا ہے۔ صبح کو اٹھتے ہی وہ سیدھا امریکن سپاہی کے کمرے میں پہنچا کہ شاید جلاد اسے لے گئے ہوں۔ اگر ایسا ہوا ہوگا تو ہینا کو سارا حال بتایا جائے گا، مگر امریکن سپاہی بے خبر پڑا ہوا سو رہا تھا۔ اگلی رات کو رات بھر تیز ہوائیں چلتی رہیں اور پتوں کی کھڑکھڑاہٹ اور ہواؤں کی سنسناہٹ کی آوازیں آتی رہیں۔ صبح ہوئی تو امریکن بدستور موجود تھا۔ تیسری رات کو ساری رات بارش ہوتی رہی اور ٹپ ٹپ کی آوازیں آتی رہیں، مگر صبح ہوئی تو امریکن غافل پڑا ہوا سو رہا تھا۔ سداؤ نے فیصلہ کر لیا کہ اب جلادوں کا انتظار نہیں کروں گا۔ اس نے

امریکن سپاہی سے کہا "اب تو تم بالکل تندرست ہو اور اس قابل ہو کہ کشتی چلا سکو۔ میں اپنی کشتی میں کھانے کا سامان اور چند ضرورت کے کپڑے رکھ دوں گا۔ تم اسے کھے کر سامنے والے جزیرے پر لے جانا۔ اس جزیرے پر کوئی رہتا نہیں ہے، اس لیے کہ جب طوفان آتے ہیں تو وہ پانی میں غرق ہو جاتا ہے، مگر آج کل طوفانوں کا موسم نہیں ہے۔ تم وہاں اس وقت تک رہنا جب تک کوریا کا کوئی مچھلی پکڑنے والا جہاز آئے۔"

امریکن: کیا مجھے لازمی طور پر ایسا کرنا ہوگا۔

سداؤ: ہاں، تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا۔ تم جانتے ہو کہ تمہارے یہاں موجود ہونے کا حال پوشیدہ نہیں ہے۔

امریکن: ٹھیک ہے۔ میں ضرور اس جزیرے پر جاؤں گا۔ میرے نزدیک بھی یہی سب سے بہتر صورت ہے۔

سداؤ نے سب انتظامات کر دیے۔ رات کو سونے کے لیے اپنے کمرے میں جانے سے پہلے وہ امریکن سپاہی کے پاس گیا۔ اسے ٹارچ دی اور جاپانی لباس پہنایا اور ہدایت کر کے رخصت کیا کہ اگر کوریائی جہاز کے پہنچنے سے پہلے تمہارے پاس خوراک ختم ہو جائے تو دو مرتبہ سورج غروب ہوتے وقت اس ٹارچ کی روشنی ادھر پھینکنا۔ میں یہاں سے خوراک بھیج دوں گا اور اگر سب ٹھیک ہو تو ایک مرتبہ ٹارچ کی روشنی پھینکنا۔

امریکن سپاہی کو رخصت کر کے وہ اس رات خوب گہری نیند سویا۔ صبح کو سب نوکر آ گئے۔ یومی نے وہ کمرہ اچھی طرح صاف کیا جس میں سفید فام امریکن مقیم تھا۔

اگلے دن جنرل نے سداؤ کو پھر طلب کیا۔ اس کی تکلیف میں بہت اضافہ ہو گیا تھا۔ سداؤ نے آپریشن کیا۔ اسے امید نہیں تھی کہ جنرل زندہ رہے گا، مگر بوڑھا سخت جان تھا، بچ گیا۔ آٹھ روز بعد جب جنرل کی حالت کچھ سنبھلی تو سداؤ نے اسے بتایا کہ امریکن قیدی بھاگ گیا۔

جنرل: ہاں وہ امریکن قیدی، میں نے تم سے وعدہ کیا تھا کہ میں اسے مروا دوں گا، مگر مجھے تکلیف اس قدر تھی کہ مجھے اپنے سوا اور کچھ یاد ہی نہیں تھا۔ میں اپنا وعدہ بھول گیا۔ مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ یہ بڑی بے پروائی کی بات تھی، مگر تم جانتے ہو کہ وطن دوستی کی کمی اور فرائض ادا کرنے میں کوتاہی اس کا سبب نہیں تھا۔

سداؤ: بے شک حضور! آپ کی وطن پرستی میں کسے شبہ ہو سکتا ہے۔

جنرل: تم بہت اچھے آدمی ہو سداؤ! تمہیں انعام دیا جائے گا۔

سداؤ نے جنرل کا شکریہ ادا کیا اور یہ سوچتا ہوا اپنے گھر کی طرف روانہ ہوا [illegible]

انعام کیا کم ہے کہ امریکن سپاہی کو خدا نے [illegible]



پژمردہ اور بے حس بیوی

حامد اللہ افسر، لکھنؤ

صرف ہمارے ہی ملک میں نہیں بلکہ دنیا کے تمام ترقی یافتہ ملکوں میں بھی کثرت سے ایسے گھر ہیں جہاں بیوی کی بے حسی، پژمردگی، اس کے روکھا پھیکا ہونے اس کی اُداسی، سرد مہری اور مُردہ طبیعت ہونے کی عام شکایت ہے۔ ہمارے ملک کی عورت تو خیر بے زبان ہے اور جو کچھ اس پر پڑتی ہے صبر و شکر کے ساتھ برداشت کرتی ہے، لیکن تعجب یہ ہے کہ مغربی ممالک کی آزاد اور بے باک عورت کیوں اس خاموش مرض میں مبتلا ہے اور کیوں اس کے تدارک کی کوشش نہیں کرتی!

حقیقت یہ ہے کہ اس تکلیف دہ کیفیت کا سبب ہی کچھ ایسا ہے کہ اس کا علانیہ زبان پر آنا مشکل ہے اور ہماری معاشرت کا تو خیر ذکر ہی کیا ہے، یورپ کی تہذیب اور وہاں کا کلچر بھی اس کے اسباب پر طبی اخباروں اور رسالوں میں بحث کرتا ہوا جھجکتا ہے، مگر اب کچھ تو بدلتے ہوئے سماج کے تقاضوں اور کچھ اس خاموش مرض کی شدت نے مجبور کر دیا ہے کہ اس کا علاج تلاش کیا جائے۔

یہ بات پورے طور پر ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ جنس انسان کا بنیادی رجحان ہے اور ایک نارمل عورت کے لیے بالکل ضروری ہے کہ اس کے اس رجحان کی مناسب تسکین اور تکمیل ہو۔ اس کے بغیر وہ بھرپور زندگی بسر نہیں کر سکتی اور نہ بہ حیثیت ایک انسان کے اس کی پوری امکانی قوتیں بروئے کار آسکتی ہیں۔ یہ کوئی راز نہیں ہے اور نہ اسے ایک راز رہنا چاہیے کہ جنسی میلان کی پورے طور پر تسکین نہ ہونے کا نتیجہ محرومی، مایوسی، بے چینی، عصبی تغیر اور غم پروری ہے۔

غیر تسکین یافتہ عورت کا مسئلہ محض اس عورت ہی تک محدود نہیں رہتا اس کا اثر نہ صرف اس کے خاوند پر پڑتا ہے، بلکہ اس کے بچوں اور دوستوں اور سہیلیوں تک پر پڑتا ہے۔

چاہے عورت پُرجوش ہو یا جذباتی طور پر سرد ہو، جنسی محرومی کا بڑا شدید صدمہ اسے اٹھانا پڑتا ہے اور اعصابی تناؤ اور کھنچاؤ کا پیدا ہونا لازمی ہے۔ شادی سے جو مسرت حاصل ہونے کی توقع اُسے تھی، اُس کے پورے نہ ہونے سے اُس کی زندگی سنسان ہو جاتی ہے اور وہ اس بھری دنیا میں بالکل تنہا رہ جاتی ہے۔ یہی حال اس کے خاوند کا ہوتا ہے، جس کے احساسِ مردانگی کو اس صورتِ حال سے صدمہ پہنچتا ہے۔

ممکن ہے ایسی عورت کی کلفت محض گھر کے معاملات میں نکتہ چینی یا لڑائی یا بعض چھوٹی چھوٹی باتوں میں جھڑپوں تک ہی محدود رہے اور اس کے اردگرد رہنے والے اُسے تنک مزاج، چڑچڑا اور زود رنج سمجھیں، لیکن ماہرینِ امراضِ نسواں کی رائے ہے کہ عورتوں میں نشہ آور چیزوں کا استعمال، اتنا کھائے چلا جانا کہ فربہی لاحق ہو جائے، سائیکو سومیٹک بیماریاں، اعصابی اور ذہنی خلل، ان سب کا سبب جنسی تسکین کی محرومی ہے۔ ایسی ہی عورت اپنے بچوں کو ہر وقت چمٹائے رکھتی ہے اور اس کا لاڈ پیار حد سے گزر جاتا ہے، جس کا بچوں پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اکثر یہ بات بھی غیر معمولی نہیں ہے کہ ردّ کیا ہوا اور جھڑکا ہوا ناکام شوہر واقعی نامرد ہو جائے۔ یہ بھی تعجب کی بات نہیں ہے کہ اس قسم کی گُھن لگی ہوئی اور مسرت سے خالی شادیوں پر ہر وقت طلاق کا بھوت منڈلاتا رہتا ہے۔

لاس اینجلز (امریکہ) کے ادارۂ تعلقاتِ خاندانی کی تحقیقات کے مطابق پانچ سو مسلسل ناکام شادیوں میں سوائے ایک کے ہر ایک کا سبب جنسی عدم مطابقت تھا۔

شکاگو کے مشہور وکیل مائیکل ڈاسن جن کی رائے طلاق کے قانونی پہلوؤں پر مستند مانی جاتی ہے، فرماتے ہیں کہ بڑا محتاط مطالعہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ طلاق کے اکثر واقعات کا سبب بے وفائی ہوتا ہے اور بے وفائی کی زیادہ تر مثالیں ایسی ہیں جن میں ناکار خاوند کو مؤثر ردِ عمل کی صلاحیت رکھنے والی عورت کی تلاش ہوتی ہے۔

نیویارک کے مشہور ماہر امراضِ دماغی ڈاکٹر ایڈمنڈ برگلر فرماتے ہیں کہ ان دس فی صد شادی شدہ عورتوں میں سے جو بے وفا ثابت ہوتی ہیں، نوّے ایسی ہوتی ہیں جو سرد مہر اور بے حس ہیں اور جب اپنے گھر میں انہیں جنسی تسکین نہیں ہوتی تو شادی کے حلقے سے باہر اسے ڈھونڈتی ہیں۔

سرد مہر اور بے حس عورتوں کے متعلق، جو ایک سرے سے عورت ہی کہلانے

کے کم نہیں ہیں۔ اس قدر شکار ہوتا ہے بہت دشوار ہے۔ سب سے بڑی دقت یہ ہے کہ ایک خاصی تعداد ایسی عورتوں کی ہے جو جھوٹ موٹ بنتی ہیں اور اپنے خاوندوں پر بظاہر کرتی ہیں کہ انہیں مباشرت سے پورے طور پر تسکین حاصل ہوتی ہے۔ نہ صرف خاوندوں سے یہ عورتیں بنتی ہیں، بلکہ ڈاکٹروں سے بھی بنتی ہیں، یہاں تک کہ وہ خود کو بھی دھوکا دے لیتی ہیں کہ انہیں تسکین حاصل ہوتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ سرد مہری اور بے حسی کے لفظ بہت ہی غیر واضح انداز میں استعمال ہوتے ہیں اور ان کا مفہوم اور منشا عام طور پر غلط سمجھا جاتا ہے۔ جہاں تک طب کا تعلق ہے سرد مہر اور بے حس عورت سے مُراد وہ عورت ہے جو ہمیشہ یا تقریباً ہمیشہ مباشرت سے تسکین حاصل نہیں کرتی، لیکن عام طور پر لوگ سرد مہر اور بے حس اس عورت کو سمجھتے ہیں جسے جنسی فعل میں کوئی دلچسپی نہ ہو اور جو مؤثر ردِ عمل کی صلاحیت نہ رکھتی ہو۔ عام لوگوں کا خیال بھی ٹھیک ضرور ہے لیکن اس سے صرف ایک قسم کی سرد مہری اور بے حسی واضح ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسی بیویاں بھی بہت ہیں جو کافی بلکہ پُرجوش جنسی خواہش محسوس کرتی ہیں، مگر اپنے گھر میں مباشرت سے ان کی سیری نہیں ہوتی۔

امریکہ میں مارگریٹ سینگر ریسرچ بیورو نے حال ہی میں اس مسئلہ کے متعلق تحقیقات کی تھیں۔ ان کو معلوم ہوا کہ ۲۵ فی صدی بیویاں یعنی ہر چار میں سے ایک بیوی جنسی ردِ عمل کی مشکلات میں گرفتار ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ تقریباً دو کروڑ پچاس لاکھ شادی شدہ عورتوں میں سے ساٹھ لاکھ سے زیادہ عورتیں جنسی بے حسی کا شکار ہیں۔

ماہرِ جنسیات ڈاکٹر آر۔ ایل۔ ڈکنسن اپنی کتاب "ایک ہزار شادیوں کا طبی تجزیہ" میں لکھتے ہیں کہ پچاس فی صدی عورتیں کبھی ہیجانِ شہوت کی انتہا تک نہیں پہنچ سکتیں۔

طبِ جدید کے ماہروں کی رائے یہ ہے کہ عورت کی سرد مہری اور بے حسی کوئی جذباتی کیفیت نہیں ہے بلکہ جسمانی عارضہ ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ سارا نقص پیڑو کے ایک پٹھے کے کمزور پڑ جانے سے پیدا ہوتا ہے اور اس کا نہایت کامیابی کے ساتھ علاج کیا جا سکتا ہے۔ ہم نے اس مقصد کے لیے پچھلے سال "ہمدردِ صحت" میں خواتین کے لیے مخصوص ورزشوں کا ایک سلسلہ شائع کیا تھا۔ ۱۹۴۲ء میں ورجن کیلیفورنیا کے ماہرِ امراضِ نسواں ڈاکٹر آرنلڈ کیگل نے عورتوں کے لیے ورزشوں کا ایک سلسلہ ترتیب دیا تھا۔ یہ ورزشیں اصل میں عورتوں کی غیر جنسی شکایتوں کے علاج کے لیے مرتب کی گئی تھیں۔ یہ شکایتیں عموماً اس وقت پیدا ہوتی ہیں، جب عمر کی وجہ سے یا بچوں کی پیدائش کی وجہ سے پیڑو کے پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں۔

ان ورزشوں کے ذریعے علاج سے ہزاروں عورتوں کو بہت کامیاب ثابت ہوا اور اس کا ذکر طبی رسالوں میں بھی ہوتا رہا، لیکن بالکل اتفاق سے ان ورزشوں کا ایک ضمنی فائدہ یہ ہوا کہ جن عورتوں نے یہ ورزشیں باقاعدگی سے کیں، انہوں نے بیان کیا کہ انہوں نے مباشرت سے پہلے سے زیادہ جنسی تسکین حاصل کی۔ آخر کار ڈاکٹر کیگل اور چند دوسرے لوگوں نے اس امر کا اندازہ کر کے تحقیق کیا کہ پیڑو کے پٹھے جب مضبوط ہوتے ہیں تو عورت عموماً ایک تندرست اور بھرپور جنسی زندگی سے لطف اندوز ہوتی ہے، لیکن جب پیڑو کے پٹھے کمزور ہوتے ہیں تو عورت کو عام طور پر ازدواجی تعلقات میں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ اپنے مطالعہ اور مشاہدہ کو جاری رکھتے ہوئے ڈاکٹر کیگل اس نتیجہ پر پہنچے کہ پیڑو کے اس پٹھے میں ایک اہم صلاحیت یہ ہے کہ برسوں کے بعد بھی اس کی قوت عود کر آتی ہے۔ اس کے بعد ڈاکٹر کیگل نے پیڑو کے اس پٹھے میں قوت پیدا کرنے کے لیے مخصوص ورزشیں مرتب کیں اور اس پٹھے کی انقباضی قوت کو ناپنے کے لیے ایک آلہ ایجاد کیا جو "کیگل پرینو میٹر" کہلاتا ہے۔

آج کل امریکہ میں عورت کی اس کیفیت کا طریقۂ علاج یہ ہے کہ ڈاکٹر اسے ہدایت کرتا ہے کہ وہ اس پٹھے کو سرگرمِ عمل رکھے اور پیڑو کی مخصوص ورزشیں کرے۔ عام طور پر اس طریقۂ علاج کے لیے تین سے چھ ہفتے تک درکار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر فرینک لومبارڈ کا بیان ہے کہ "ڈاکٹر کیگل کے طریقۂ علاج میں اہم صفت یہ ہے کہ برسوں کے جذباتی خلل کو ایک سادہ سے جسمانی دستورالعمل کے ذریعے ختم کر دیا جاتا ہے۔"

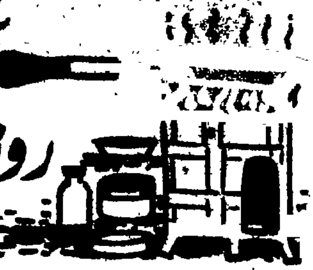
ڈاکٹر مارکس زیگلن کہتے ہیں "اس جسمانی طریقۂ علاج سے وہ لاتعداد شادیاں محفوظ ہو جائیں گی جو بیوی کی جنسی کوتاہیوں کی وجہ سے ایک دن ختم ہو جاتیں۔"

اس میں شبہ نہیں کہ ڈاکٹر کیگل کی ورزشیں ایک بڑی حد تک بیویوں کی بے حسی اور سرد مہری کو دور کرنے میں کامیاب ہوئی ہیں، لیکن اس کے ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ان ورزشوں کو اس کیفیت اور حالت کے لیے اکسیرِ اعظم سمجھ لینا بھی مناسب نہ ہوگا۔ عورت کی یہ سرد مہری اور بے حسی ایک پیچیدہ کیفیت ہے۔ اس کے مختلف وجوہ ہو سکتے ہیں اور مختلف عورتوں میں اس کی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں، اور اس طرح اس کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں اور بہت سے جذباتی عناصر اس میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اس میں بھی شبہ نہیں کہ پہلے جو یہ خیال تھا کہ اس قسم کی شکایتیں نفسیاتی تصادم کی وجہ سے ہوتی ہیں، وہ تمام تر صحیح نہیں تھا۔ اب یہ ثابت ہو گیا ہے کہ حقیقت ایک حد تک اس کے برعکس ہے۔ اس لیے یہ بہتر ہے کہ بے حسی اور سرد مہری کا جسمانی علاج ہونا چاہیے اور اس کے ساتھ نفسیاتی علاج کو نظر انداز کرنا بھی مناسب نہیں ہوگا۔ [illegible] [illegible] ساری [illegible] [illegible] ہوتی ہے اور ورزشوں کا علاج [illegible] کہیں زیادہ مفید [illegible] ہوتا ہے۔



سیکھو اور سکھاؤ

روزانہ کام آنے والے فارمولے



کالی چرن گپتا۔ دہلی

شیمپو پاؤڈر



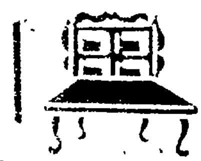


شیمپو سر دھونے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پاؤڈر بہت خوشبودار ہے اور بالوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔

بورکیس کا سفوف (Borax Powder)	ایک پونڈ
صابن کی کترنیں	ایک پونڈ
سوڈیم کاربونیٹ	۴ اونس
کوماری (Coumarin)	۱۵ گرین
ہیلیو ٹروپین (Heliotropine)	۶ گرین

سب چیزوں کو ملا کر اچھی طرح کوٹ لیں اور چھان کر تین تین ڈرام کے پیکٹوں میں بھر دیں۔ ایک پیکٹ کو آدھا سیر پانی میں حل کر کے سر دھونا چاہیے تجارت کے لیے یہ بہترین فارمولا ہے۔

دھبے چھڑانے کا مسالہ



یہ صابن آلودگی، خون، لوہے کی زنگ، پسینہ اور بہت سی روشنائیوں کے دھبے کپڑوں پر سے چھڑا دیتا ہے۔

سوڈیم ہائیڈرو سلفائٹ ½ اونس ۔ آگزیلک ایسڈ ½ اونس

تارپین کا تیل ½ اونس ۔ سن لائٹ صابن ۲ ٹکیاں

صابن کے بہت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چاقو سے کاٹ لیں یا کدوکش پر کس لیں۔ سوڈیم ہائیڈرو سلفائٹ اور آگزیلک ایسڈ کو بہت تھوڑے سے پانی میں حل کر لیں۔ صابن کو واٹر باتھ پر پگھلا لیں اور اس میں پانی میں ملی ہوئی کیمیکلس ملا دیں۔ اب اس کو الگ رکھ کر صابن کی ایک ایک انچ کی ٹکیاں کاٹ لیں۔

جس جگہ پسینے، روشنائی، خون وغیرہ کے دھبے چھڑانے ہوں، اس جگہ کو پانی سے تر کر کے صابن کی مندرجہ بالا ٹکیہ لگا کر دھوئیں۔ دھبہ کپڑے سے غائب ہو جائے گا۔ اس کے بعد صاف پانی سے دھو دیں۔

فرنیچر پالش

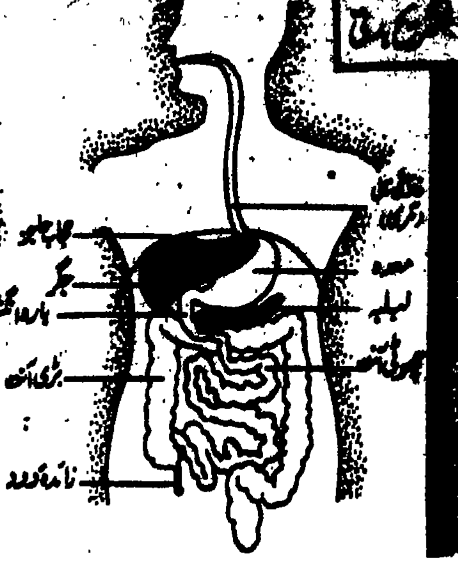


سامانِ فرنیچر کی آب و تاب قائم رکھنے کے لیے اس پر وقتاً فوقتاً پالش کرتے رہنا چاہیے۔ فرنیچر پالش، بوٹ پالش کی طرح، مرہم جیسا ہوتا ہے، جس کو فرنیچر پر کپڑے سے لگا کر پھر خشک کپڑے سے رگڑا جاتا ہے تو اس پر آئینہ کی طرح چمک آجاتی ہے۔ یہ پالش ایک پونڈ کے ڈبوں میں بکتا ہے اور کافی مہنگا ہوتا ہے، اس لیے ہر شخص کی ہمت اسے خریدنے کی نہیں ہوتی۔ اس سلسلہ میں ذیل کا فارمولا دریافت کیا گیا ہے۔ اس میں صرف ایک ہی کیمیکل ہے اور اس سے برف جیسی سفید رنگ کی اعلیٰ درجہ کی پالش تیار ہوتی ہے۔ یہ پالش فرنیچر کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتی۔

فارمولا یہ ہے۔ ڈگلی کول اسٹیریٹ (Diglycol Stearate) ایک اونس لے کر پانچ اونس پانی میں ڈال کر واٹر باتھ پر گرم کیجیے۔ جب ڈگلی کول پگھل جائے تو واٹر باتھ پر سے اتار کر لسی بنانے کی متھانی (جس سے مٹھا چلایا جاتا ہے) سے خوب تیزی سے اسے چلایے، تاکہ سفید دودھیا رنگ کا ایملشن بن جائے۔ اسے اس وقت تک چلاتے رہیے، جب تک کہ ایملشن ٹھنڈا نہ ہو جائے۔ بس پالش تیار ہو گئی۔ ذرا سی پالش فرنیچر پر لگا کر خشک کپڑے سے رگڑیے۔ شیشہ کی طرح چمکنے لگے گا۔

ہمارا جگر

بدن کی بھٹی اور گودام



جگر ہمارے بدن میں سب سے بڑا غدود ہے جس کا وزن ڈیڑھ دو سیر ہوتا ہے۔ یہ پیٹ کے دائیں طرف پسلیوں کے نیچے معدے کے اوپر ہوتا ہے۔ اس کے دو ٹکڑے ہوتے ہیں، داہنا ٹکڑا بڑا اور بایاں ٹکڑا چھوٹا ہوتا ہے جس کا کچھ حصہ بائیں پسلیوں کے نیچے تک آجاتا ہے۔ جگر کی اوپری سطح گول، اور نیچے کی سطح گڑھے دار ہوتی ہے جس کے نیچے معدہ، بارہ انگشتی آنت اور دایاں گردہ وغیرہ ہوتے ہیں۔ نیچے کی سطح پر پانچ شگاف ہوتے ہیں جو جگر کو پانچ چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ ان میں سے ایک شگاف کے اندر پتہ (مرارہ) یعنی پت کی تھیلی رہتی ہے۔ جگر بہت (صفرا) پیدا کرکے اسی تھیلی میں جمع ہوتا رہتا ہے اور پھر ایک نالی کے ذریعہ لبلبہ کے رس کے ساتھ بارہ انگشتی آنت میں پہنچ کر وہاں غذا کو ہضم کرنے میں کارآمد ہوتا ہے۔ جوان آدمی کا جگر دن رات میں ڈیڑھ سیر سے لے کر سوا سیر تک پت پیدا کرتا ہے۔ یہ پت ہمیشہ بنتا رہتا ہے (لیکن عام طور سے لبلبہ کے رس کی طرح اس کا بہاؤ زیادہ تر کھانا کھانے کے وقت ہوتا ہے)۔

جگر کے کام (۱) جگر کا ایک بڑا کام پت پیدا کرنا ہے۔ بھوک کے وقت پت جگر سے نکل کر پتہ میں جمع ہوتا ہے اور پھر ہضم کے وقت وہاں سے نکل کر آنت میں آجاتا ہے اور آنتوں کے کام میں مدد دیتا ہے۔ پت کے فائدے حسب ذیل ہیں:

۱۔ پت غذا کی چکنائی کو گھول کر ان کا پتلا شیرہ (مستحلب) بنا دیتا ہے کہ اس شیرے پر لبلبہ کے رس کا اثر زیادہ ہو کر چکنائیاں آسانی سے ہضم ہو کر جذب ہو جاتی ہیں۔ ۲۔ پت [illegible]

۳۔ پت آنتوں کی حرکت کو تیز کرتا ہے اور غذا کے آگے سرکنے میں مدد کرتا ہے یعنی وہ ایک قدرتی مسہل کی طرح اثر کرتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ جب یرقان (پیلیا) کی بیماری میں پت آنتوں میں نہیں گرتا تو مریض کو قبض ہو جاتا ہے اور جب آنتوں میں بہت زیادہ گرتا ہے تو دست آنے لگتے ہیں۔ ۴۔ آخرکار تھوڑا سا پت آنتوں میں جذب ہو کر خون میں مل جاتا ہے اور آکسیجن کے ساتھ مل کر خون میں گرمی پیدا کر دیتا ہے جس سے بدن کی حرارت قائم رہتی ہے۔

(۲) جگر کا دوسرا کام حیوانی نشاستہ (گلائکوجن) بنانا ہے۔ یہ کل اس طرح ہوتا ہے کہ آنتوں میں غذا کا نشاستہ شکر انگوری میں تبدیل ہو کر جب خون کے ذریعہ جگر میں پہنچتا ہے تو جگر اس شکر انگوری کو حیوانی نشاستہ (گلائکوجن) میں تبدیل کرکے اپنے اندر محفوظ رکھتا ہے۔ پھر بدن کی ضرورت کے مطابق اس حیوانی نشاستہ کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہ شکر خون کی راہ سے بدن میں پہنچ کر توانائی اور حرارت پیدا کرتی ہے۔

(۳) جگر کا تیسرا کام یوریا بنانا ہے (یوریا غذا کے پروٹینی (نائٹروجنی) اجزا کا فضلہ ہے)۔ پروٹینی اجزائے غذا معدے کے اندر ہضم ہو کر پیپٹون بن جاتے ہیں، جو چھوٹی آنتوں میں پہنچ کر مزید ہضم ہو کر امینو ایسڈز بن جاتے ہیں۔ یہ امینو ایسڈ خون کے ذریعہ جگر میں پہنچتے ہیں تو جگر ان کو خون سے علیحدہ کرکے یوریا میں تبدیل کرتا ہے۔ جو گردوں کی راہ سے پیشاب کے ساتھ بدن سے خارج ہو جاتا ہے۔ دراصل جگر ہمارے بدن کی ایک کیمیائی بھٹی ہے جس کے اندر بدن کا [illegible] (زندہ یا مردہ) مثلاً خون کے [illegible] ذرات، غذا اور آنتوں کے فضلات [illegible]

[illegible] سے بچا کر تباہ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے پھر خون میں شکر کی مقدار برقرار رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر حرارت بدن کو قائم رکھنے کا ایک مفید کام انجام دیتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا درجہ حرارت معتدل رہتا ہے۔

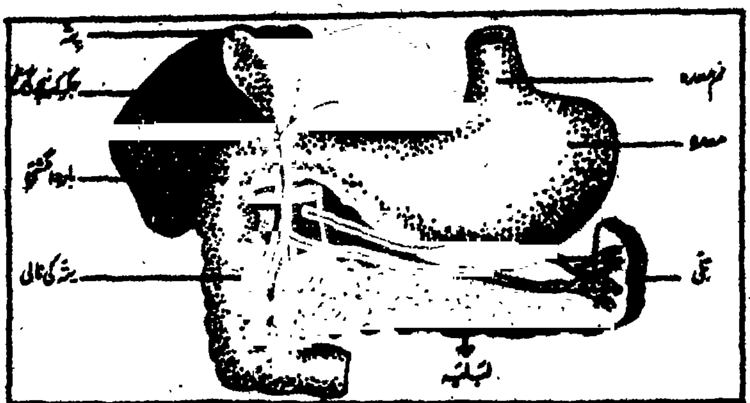
(۳) تجربہ کر کے دیکھا گیا ہے کہ اس کے بہت سے کام اس ہوشیاری کے ساتھ انجام دیتا ہے کہ ان کا پورا اندازہ کرنا مشکل ہے۔ اگر خون میں کسی چیز کی کمی ہو جائے تو جگر خون کے اندر ضروری ذرات پیدا کر کے اس کمی کو پورا کرتا ہے کہ جسم کے ہر حصے کو تازہ خون ملتا رہے اور یہ عمل مسلسل جاری رہتا ہے اور جگر ضرورت کے وقت اس محفوظ ذخیرے کو خون کے اندر شامل کرتا رہتا ہے۔ یہ [illegible] سے ہڈیوں کے گودے میں پہنچ کر خون کے نئے سرخ دانے بنتے رہتے ہیں۔ اس طرح جگر نیا خون بنانے میں اپنا حصہ ادا کرتا ہے۔ بچہ کی پیدائش سے پہلے بھی جنین میں جگر خون کے سرخ اور سفید ذرات بنانے کا ایک اہم کام انجام دیتا ہے۔

(۵) بعض جانوروں اور بعض انسانوں میں جگر اپنے اندر چربی محفوظ کرتا ہے اور ان چربی کے ذخیروں سے سردی کا موسم سرما میں [illegible] (HIBERNATION) کے زمانے میں کام لیا جاتا ہے۔

(۶) ماہر سائنس دانوں کو اس کا بھی ثبوت ملا ہے کہ جگر ایک خاص باطنی رطوبت (اندرونی رطوبت) جو کسی نالی کے ذریعے خارج نہیں ہوتی، بلکہ جگر کی ساخت میں

جگر کا یہ بہت بڑا حصہ [illegible] جگر کا کام [illegible] خون کی چربیاں، شکر، حیوانی نشاستہ جمع ہوتا ہے۔ جگر زہروں کو چھانٹنے کی ایک بڑی چھلنی ہے۔ [illegible] آنتوں کا تمام خون پہلے جگر میں سے گزرتا ہے۔ آنتوں میں سے بہت سے زہریلے اور نقصان دہ اجزاء شامل ہو جاتے ہیں جو خون کے ساتھ جگر میں پہنچتے ہیں۔ جگر ان تمام زہروں کو چھانٹ لیتا ہے اور پتے کے ساتھ خارج کر دیتا ہے اور پھر اس طرح صاف شدہ خون جگر سے نکل کر بدن کے باقی ماندہ حصوں دماغ وغیرہ کو پہنچتا ہے۔ اس طرح جگر الکحل شراب کو بالخصوص جذب کر کے پتے کے ساتھ آنتوں میں واپس پھیر دیتا ہے اور جسم و دماغ کو الکحل کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ شراب جیسے زہر کے اثر سے باقی جسم کو بچانے میں بیچارہ جگر خود شراب کے زہریلے اثر کا شکار ہو جاتا ہے اور اس میں بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

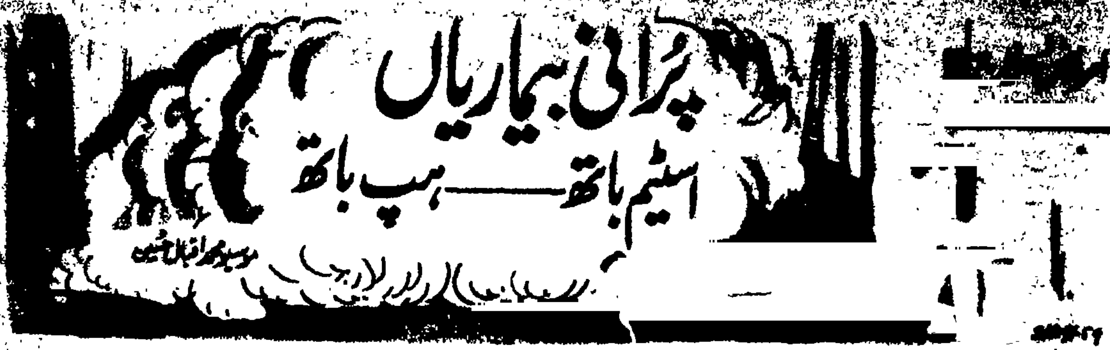
اوپر کے بیان سے ظاہر ہوگا کہ جگر ہمارے بدن کا ایک نہایت اہم اور مفید عضو ہے۔ وہ پتہ پیدا کر کے ہاضمے میں مدد دیتا ہے، زہروں اور فضلات کو چھانٹنے اور جلانے اور حرارت پیدا کرنے کی ایک قدرتی چھلنی اور ایک عمدہ بھٹی ہے اور کارآمد چیزوں کو محفوظ رکھنے کا ایک بڑا گودام ہے جس میں حیوانی نشاستہ (گلائکوجن)، لوہا اور چربی جیسی مفید چیزوں کا ذخیرہ جمع ہوتا ہے جو بدن کی مختلف ضرورتوں کے وقت جسم کے استعمال میں آتا ہے۔



جگر کی زیریں سطح جس پر پتہ لگا ہوا ہے۔

پرانی بیماریاں

اسٹیم باتھ — ہپ باتھ



سید محمد اقبال حسین

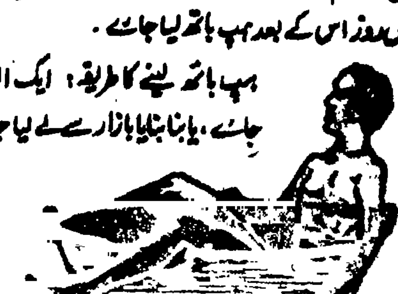
ہمارے پاس قارئین ہمدرد صحت کی طرف سے بے شمار ایسے خطوط اب تک آچکے ہیں جن میں اس امر کا مطالبہ کیا گیا ہو کہ امراض و علاج کے زیر عنوان دمہ، تپ دق، بواسیر، نزلہ اور ریاحی شکایات جیسے امراض پر کچھ ایسے معالجاتی مشورے دیے جائیں جن کی روشنی میں ایک شخص ہر مکان عسیر العلاج بیماریوں کا علاج کر سکے۔ برصغیر ہند پاکستان اور بعض شہروں میں خصوصاً دمہ، نزلہ اور ریاحی شکایات کا تو بڑا زور ہے۔ دمہ کے علاج میں کسی کے پاس بجز اس کے کہ تبدیل آب و ہوا کر لی جائے اور کوئی مشورہ نہیں۔ ان امراض کا علاج محض دواؤں کے ذریعہ کرنا ہمیشہ اطمینان بخش ثابت نہیں ہوتا، اسی طرح بواسیر اور ریاحی شکایات بھی اس قدر شدید ہوتی ہیں کہ ایک مرتبہ ان کا حملہ ہو جائے تو ان کے علاج سے بھی انسان عاجز آجاتا ہے عام طور پر یہ سب امراض مزمن ہو جاتے ہیں۔ البتہ تپ دق کا علاج ایسا ہے کہ اگر کسی کے پاس اتنی دولت ہو کہ وہ دواؤں اور غذاؤں پر خوب صرف کر سکے تو اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ لیکن بہر حال یہ علاج اتنا مہنگا ہے کہ ہر شخص کے بس کا روگ نہیں چنانچہ ہزارہا آدمی تپ دق میں مبتلا ہو کر یوں ہی گھل گھل کر مر جاتے ہیں۔ لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ ان تمام امراض کا ایک ایسا علاج پیش کیا جائے جو نہ صرف ان تمام امراض پر حاوی ہو بلکہ اس کی مدد سے دوسرے امراض کا علاج بھی کیا جا سکے۔ نیز اس سے ہر شخص خواہ وہ گاؤں ہو یا شہر پوری طرح استفادہ کر سکے۔

طب یونانی میں اکثر مختلف امراض کے علاج میں پہلے تنقیہ کیا جاتا ہے یعنی نظام جسمانی میں جو فاسد مادہ جمع ہوتا ہے اور جو دراصل ان تمام امراض کا بنیادی سبب ہوتا ہے پہلے منضج و مسہل کے ذریعہ اس کا اخراج کیا جاتا ہے پھر ایسی دوائیں دی جاتی ہیں جو قوت مدافعت کو بڑھانے والی ہوتی ہیں اس لیے کہ سالہا سال کی گندگی یعنی فاسد مادہ کے اخراج کے بعد ہی تقویت دینے والی دواؤں سے جسم فائدہ اٹھا سکتا ہے اور مرض کو مستقلاً دفع کر سکتا ہے۔ اب چونکہ اس طریقہ علاج میں ہر مریض کے انفرادی مزاج و حالات کا جائزہ لے کر نسخہ تجویز کیا جاتا ہے لہٰذا ایسی صورت میں یا تو مریض سے متعلق مکمل رپورٹ طبیب کے سامنے ہو، یا وہ خود بہ نفس نفیس موجود ہو تاکہ معالج اس کا پوری طرح ہر لحاظ سے معائنہ کر کے مناسب حال نسخہ تجویز کرے۔ اس لیے طب یونانی، بلکہ میں تو کہوں گا کہ ایلوپیتھک و ہومیوپیتھک کی رو سے بھی مجرد امراض کا نام بتا کر دوائیں تجویز نہیں کرائی جا سکتیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ ان امراض کا کوئی ایک دوائی علاج تجویز نہیں کیا جا سکتا جو ہر مریض کی جملہ کیفیات پر یکساں طور پر حاوی ہو چنانچہ میں یہاں دوائی علاج سے ہٹ کر ایک ایسا قدرتی علاج تجویز کرتا ہوں جو متذکرہ بالا امراض کا شافی علاج ثابت ہو سکتا ہے۔ اور ایک عامی بھی میری بتائی ہوئی ہدایات پر عمل کر کے اپنے اور اپنے لواحقین کا علاج نہایت کامیابی کے ساتھ کر سکتا ہے۔

میرا تجویز کردہ علاج تین چیزوں پر مشتمل ہوگا۔ (۱) ہپ باتھ یعنی کولھوں کا غسل (۲) اسٹیم باتھ یعنی بھاپ کا غسل۔ (۳) غذائی پرہیز نسخہ کی شکل میں ہم اسے اس طرح لکھ سکتے ہیں۔

ھوالشافی: ہپ باتھ۔ صبح نہار منہ یا صبح اور رات کو سوتے وقت اول اول دس منٹ صبح: اسٹیم باتھ ہفتہ میں ایک مرتبہ۔ جس روز صبح اسٹیم باتھ لیا جائے اس روز اس کے بعد ہپ باتھ لیا جائے۔

ہپ باتھ لینے کا طریقہ: ایک ایسا ٹب بنوا لیا جائے، یا بنا بنایا بازار سے لے لیا جائے۔ جس کا نقشہ ذیل میں ملاحظہ کیجیے اس میں بیٹھے



کا طریقہ یہ ہے کہ ٹانگیں اور بالائی دھڑ ٹب سے باہر رہتا ہو اور ناف سے لے کر نصف رانوں تک حصۂ جسم پانی کے اندر رہتا ہو۔ اس ٹب میں اگر چار پانچ انچ پانی ڈال کر بٹھا جائے گا تو پانی ناف تک آجائے گا۔ بہرحال دیکھ لیا جائے اگر پانی ناف سے زیادہ اوپر آئے تو کم کر دیا جائے اور ناف سے نیچے رہے تو زیادہ کر دیا جائے۔

پانی ٹھنڈا لیا جائے۔ کنویں کا پانی اس لحاظ سے بہتر ہوتا ہے کہ وہ گرمی میں ٹھنڈا ہوتا ہے اور جاڑے میں نیم گرم ہوتا ہے۔ بہرحال اگر کنویں کا پانی نہ ملے تو درجۂ حرارت اتنا ہی کر لیا جائے جتنا کہ کنویں کے پانی کا ہوتا ہے۔ ویسے اس کا درجۂ حرارت ۷۰ تا ۸۰ فارن ہیٹ ہو تو اچھا ہے۔

ابتداً تین منٹ سے شروع کیا جائے۔ اور رفتہ رفتہ بڑھا کر ہپ باتھ کی مدت کو پندرہ منٹ تک بڑھا دیا جائے۔ ٹب میں بیٹھنے کے بعد مریض کو چاہیے کہ ایک موٹا کھدر کا کپڑا یا تولیے کا ٹکڑا ہاتھ میں لے کر پیڑو پر عرضاً ایک ران سے دوسری ران تک مساج کرے اور طولاً ناف کے نیچے سے لے کر عضوِ تناسل تک۔ جب تک ٹب میں بیٹھیں باری باری سے پیڑو کا مساج عرضاً و طولاً کیا جاتا رہے۔

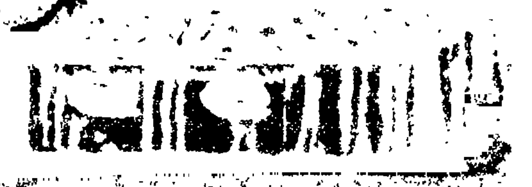
اگر مرض زیادہ شدید ہو تو ہپ باتھ دن میں تین سے چار مرتبہ بھی لیا جا سکتا ہے۔ مثلاً صبح سات بجے، دوپہر کو گیارہ بجے، سہ پہر کو چار بجے اور رات کو سوتے وقت، ورنہ معمولاً دو وقت کافی ہے۔

بعض اوقات اس علاج کے شروع کرنے کے بعد مریض کو کچھ دوسری شکایات پیدا ہو جاتی ہیں مگر وہ بالکل عارضی ہوتی ہیں۔ ایک دو روز کے بعد خود بخود چلی جاتی ہیں۔ ان شکایات سے مریض کو پریشان و ہراساں نہیں ہونا چاہیے۔ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ وہ امراض جو غلط طریقۂ علاج کی وجہ سے دب جاتے ہیں ابھر کر باہر نکل آتے ہیں۔ اور پھر جب ان کا مادہ نظامِ جسمانی سے خارج ہو جاتا ہے تو وہ مستقلاً مریض کو چھوڑ جاتے ہیں۔ اگر ٹب میں بیٹھنے کے بعد ٹب کا کنارا حصہ ٹانگوں میں گڑنے لگے تو دونوں پاؤں کے نیچے کپڑا یا کوئی ایسی چیز رکھ دینی چاہیے جس پر پاؤں ٹک جائیں۔

جاڑے میں پانی کنکنا لیا جائے (TEPID WATER) نیز کھلے ہوئے حصۂ جسم پر کوئی چادر وغیرہ اوڑھ لی جائے اور اگر مریض کو اس طرح ٹب میں بیٹھنے سے سردی لگنے لگے تو دونوں پاؤں کو قابلِ برداشت حد تک گرم پانی کے برتن میں ڈال لیا جائے۔ پاؤں کے گرم ہوتے ہی سردی جاتی رہے گی۔ اگر غسل خانہ بڑا ہو تو ہپ باتھ اس میں لیا جائے ورنہ کسی کمرے میں لیا جائے۔

ہپ باتھ کے بعد ایک بات کا خاص طور پر اہتمام کیا جائے۔ وہ یہ کہ اس کے بعد مریض کے جسم میں گرمی پہنچانی چاہیے۔ اگر مریض کمزور ہو تو اسے چاہیے کہ ہپ باتھ کے بعد بستر میں لیٹ جائے اور کمبل یا رضائی پانچ دس منٹ کے لیے اوڑھ لے۔ اور اگر مریض کمزور نہیں ہے تو وہ اپنے گھر کے صحن یا کمرے میں یا باہر نکل کر پانچ دس منٹ پیدل چل لے۔ اس سے بھی نظامِ جسمانی میں ضروری حد تک گرمی پیدا ہو جائے گی۔

اسٹیم باتھ: ہپ باتھ لینے کے طریقے کو اچھی طرح سمجھانے کے بعد اب میں آپ کو اسٹیم باتھ لینے کا طریقہ سمجھاتا ہوں۔ ایک ایسی چارپائی یا کھٹولا لیجیے جو کھلی ہوئی بُنی ہو یعنی اس کے بان کے جوڑ کے چوڑے ہوں تاکہ اس کے نیچے اگر کوئی بھاپ کا برتن رکھا جائے تو اس کی بھاپ چارپائی کے بان سے نکل کر اوپر آسکے۔ اس چارپائی کو ایسی لمبی چوڑی رضائی سے ڈھانپیے جو اسے چاروں طرف سے اس طرح ڈھک لے کہ اگر اس کے نیچے گرم پانی کا برتن رکھا جائے تو اس کی بھاپ باہر نہ نکل سکے۔ ایک کمبل یا رضائی چونکہ اتنی چوڑی نہیں ہوتی کہ چارپائی کو نیچے تک ڈھک لے۔ لہٰذا دو کمبلوں یا رضائیوں کو سیفٹی پنوں سے جوڑ کر ان سے کام نکال لیا جائے۔ یہ خیال رہے کہ بہت اونچا پلنگ نہ لیا جائے۔ سوا یا ڈیڑھ فٹ کے پایوں والی چارپائی کافی ہوگی۔ جب آپ چارپائی کو کمبلوں یا رضائی سمیت تیار کر لیں تو پھر تین ایسی پتیلیاں لیجیے جن میں چار چار سیر پانی آجائے اور پھر انہیں چولھے پر رکھ کر اتنی دیر پکایے کہ پانی کھولنے لگے۔ اس وقت مریض کو کھرّی چارپائی پر کپڑے اتروا کر لٹا دیجیے۔ اس کا منہ دونوں کمبلوں کے جوڑ میں سے باہر نکال دیجیے۔ تاکہ کمبل کے اندر منہ بند ہونے کی وجہ سے وہ گھبرا نہ جائے۔ رہنمائی کے لیے تصویر کو دیکھیے۔



اس کے بعد گرم ... پانی کا تب ... سکتا ہے اور پیر ... نیچے رکھ دی جائے اور دوسری پتیلی کرسی کے نیچے رکھ دی جائے تو تیسری پتیلی کا پانی چولھے پر چڑھی رہنے دی جائے۔ دس منٹ تک مریض کو چت لٹا دیا جائے۔ دس منٹ گزرنے کے بعد کرسی کے نیچے جو پتیلی تھی اسے نکال کر وہ تیسری پتیلی جو چولھے پر چڑھی ہوئی ہو کرسی کے نیچے رکھ دی جائے۔ اور دس منٹ تک مریض کو اوندھا لٹا دیا جائے۔ اس طرح بھاپ کا غسل لیتے ہوئے اسے بیس منٹ ہو جائیں گے اور مریض پسینے پسینے ہو جائے گا۔ اس کا پسینہ تولیے سے خوب صاف کیا جائے۔ پانچویں منٹ میں جب پسینہ خشک ہو جائے تو اسے ٹب باتھ دیا جائے۔ یہ خیال رہے کہ بھاپ کے غسل کے فوراً بعد پسینہ خشک کیے بغیر ٹب باتھ نہ دیا جائے۔ یعنی بھاپ کا غسل ایک ایسے کمرے میں لیا جائے جس کے دروازے تو بند ہوں لیکن ہوا کا گزر ضرور ہو۔ بس مریض کے جسم پر براہ راست ہوا نہ لگے۔ اس کے پاس ہی ٹب رکھا ہو تاکہ بھاپ کے غسل سے فارغ ہونے کے بعد ٹب باتھ لے لیا جائے۔ یہ ہدایت پہلے دی جا چکی ہے کہ جس روز بھاپ کا غسل لیا جائے گا اس روز پہلے بھاپ کا غسل لیا جائے گا اور اس کے فوراً بعد ٹب باتھ لیا جائے گا۔ اس کے علاوہ معمولاً صبح و شام ٹب باتھ بھی لیا جاتا رہے گا۔ ٹب باتھ کے بعد جسم کو گرمی پہنچانے کی ہدایت سے غفلت نہ برتیے گا ورنہ فائدہ میں کمی ہو جائے گی۔

غذائی پرہیز: تمام محرک قسم کی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے مثلاً ہر قسم کا گوشت، مسالے، انڈا، چائے، قہوہ، اچار، چٹنی وغیرہ۔ مرچ اور گھی بھی بہت کم استعمال کیا جائے۔ اگر جگر متاثر ہو تو ایسی صورت میں گھی کا استعمال بالکل ترک کر دیا جائے۔ ابلی ہوئی ترکاریاں کھائی جائیں۔ سبز ترکاریاں پکا کر کھائی جائیں۔ ان کے پکانے کا طریقہ یہ ہونا چاہیے کہ ان میں شوربہ نہ ہو، وہ بھنی ہوئی پکائی جائیں۔ کچی ترکاریاں بھی سلاد، ٹماٹر اور گاجر وغیرہ کھائی جا سکتی ہیں۔ گیہوں یا جوار کے بے چھنے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جائے۔ پھلوں میں حسب موسم پھل کھائے جا سکتے ہیں۔ دودھ بہتر ... گائے، بھینس یا بکری کا بالکل تازہ نکلا ہوا اسی وقت مل جائے تو اسے بغیر ابالے ... استعمال کیا جائے۔ دونوں وقت استعمال کیا جا سکتا ہے ... شروع میں مقدار اتنی رکھی جائے جو آسانی کے ساتھ ہضم ہو جائے پھر اسے آہستہ آہستہ بڑھا کر سیر بھر تک ... کیا جا سکتا ہے۔ اگر مرض زیادہ شدید نہیں ہے تو اس غذائی پرہیز میں کچھ کمی کی جا سکتی ہے مگر ابتدائی دو تین ماہ میں نہیں بلکہ اس کے بعد ... کا استعمال بالکل ترک ہی کر دیا جائے۔ لیکن اگر کوئی شخص اسے فوراً نہ چھوڑ سکتا ہو تو ... ہفتہ ... استعمال کیا جائے۔ دو تین ماہ

بعد ہفتہ میں دو تین مرتبہ ترکاریوں کے ساتھ تھوڑا تھوڑا گوشت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اگر مرض شدید ہو تو یہ شدید پرہیز پانچ چھ ماہ تک ہی کیا جائے۔

اس علاج سے مرض میں فائدہ تو فوراً ہو جائے گا لیکن مرض کو جڑ سے کھونے کے لیے اسے چھ ماہ سے لے کر ایک سال تک کرنے کی ضرورت ہے۔

تین چار ماہ تک اسٹیم باتھ ہفتہ وار لیا جائے۔ اس کے بعد تین ماہ تک پندرہ روزہ لیا جائے۔ پھر چھ ماہ تک ماہانہ لیا جائے۔ ایک سال کے بعد انشاء اللہ تعالیٰ مریض تمام امراض جسمانی سے نجات پا جائے گا۔ اور پھر اگر صحیح طریقہ پر اس نے زندگی گزاری تو کوئی مرض نہیں ستائے گا۔

یہ طریقہ علاج نقصان کسی امراض میں کام نہیں دے گا بلکہ ہر مرض میں اس سے کام لیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر مزمن امراض میں جہاں دوائیں نے جواب دے دیا ہو بلکہ ان سے کچھ تکلیف زیادہ ہی بڑھ جاتی ہو یہ علاج اپنا جواب نہیں رکھتا۔

میں اس امر کا پورا پورا یقین دلاتا ہوں کہ اگر کسی شخص نے اس طریقہ علاج کو صبر و استقلال کے ساتھ آزمایا تو وہ کبھی بھی اس کے نتیجہ سے مایوس نہ ہوگا۔



آپ کا ہونہار لڑکا یقیناً ایک اچھا کھلاڑی بن سکتا ہے
اس کی صحت پر خاص توجہ دیجیے !
آپ اپنے ہونہار لڑکے کو جو کچھ بھی بنانا چاہیں اس کی صحت کا خیال رکھنا بہر حال لازم ہے، کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا دار و مدار ہوگا۔
پنپنے کی عمر میں جسم کو مناسب غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے جن سے دماغی اور جسمانی قوتیں اچھی طرح پرورش پا سکتی ہیں۔
سنکارا ایسے ہی اجزا سے مرکب ایک خوش مزا قوت بخش ٹانک ہے، جس میں تمام ضروری وٹامنز بھی شامل ہیں۔
سنکارا ہر عمر کے لوگوں کے لیے ہر موسم میں یکساں طور پر مفید اور صحت بخش ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی — کانپور — پٹنہ



پیٹ کی ورزشیں

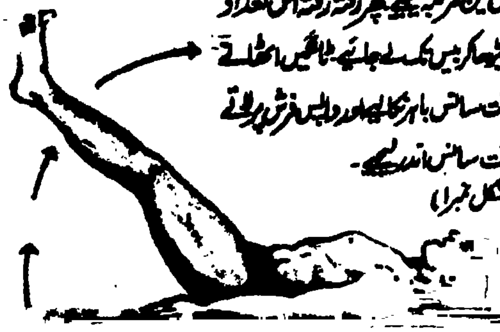
(از سید محمد اقبال حسین)

دوسری عام ورزشیں جو کافی مفید نتیجہ خیز ہیں مگر ان میں پیٹ کے عضلات کو مضبوط و توانا کرنے والی ورزشیں شامل نہ ہوں۔ بلکہ میں تو یہاں تک کہوں گا کہ صحت و تندرستی کا دارومدار پیٹ کی عضلات کی مضبوطی و توانائی پر ہے۔ لہٰذا میرے نزدیک یہ ضروری ہے کہ ہر شخص خواہ عورت ہو یا مرد سب سے پہلے اپنے شکمی عضلات (Abdominal Muscles) کو مضبوط و توانا کرنے کی طرف متوجہ ہو شکمی عضلات جتنے زیادہ مضبوط ہوں گے تو دفع حمل میں آسانی ہوگی۔ آنتوں سے فضلہ اور مثانے سے پیشاب کا اخراج نہایت آسانی کے ساتھ ہوگا اور اگر خدانخواستہ کسی کو استقراء کی ضرورت پیش آ جائے تو وہ اپنے مضبوط عضلات شکم کی وجہ سے معدے کی اندرونی مواد کو بآسانی قے کرکے نکال سکتا ہے۔ اگر عضلات شکم مضبوط ہوں گے تو نہ آپ کو ہچکیوں سے وحشت ہوگی اور نہ کھانسی ہی آپ کے پیٹ کو تھکا دے گی۔ آپ کا تنفس بہتر ہو جائے گا اور نشست و برخاست اور چلت پھرت میں آپ کو کوئی زحمت نہ ہوگی۔

پیٹ کی ورزشوں سے فقط آپ کے شکمی عضلات ہی مضبوط نہیں ہوں گے بلکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں مضبوطی اور لچک بھی پیدا ہو جائے گی اور آپ کی نشست و برخاست کی پوزیشن بھی نہایت صحیح ہو جائے گی جو اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

اس ابتدائی اور ضروری تمہید کے بعد میں پیٹ سے متعلق چند نہایت ضروری ورزشیں پیش کرتا ہوں۔ ان ورزشوں کے کرنے والے لوگوں کو اس کے ساتھ اپنی غذائیں سبزی دار ترکاریاں خالص گیہوں کے بھوسے سمیت آٹے کی روٹی اور سلاد ٹماٹر اور گاجر حسب موسم بطور آزمائش لیں اور دن بھر آٹھ گلاس پانی چوبیس گھنٹے میں لازمی طور پر پی لیا کریں تو آپ کو کبھی قبض کی شکایات نہ ہوں گی۔ دوبارہ جیسے موذی مرض سے نجات مل جائے گا اور آپ کی تمام دیگر شکایات کا جن کا اثر موجود ہو تو وہ جاتا رہے گا۔ جگر، معدہ اور آنتیں کبھی خراب نہ ہوں گی کیونکہ صحت مند ہو جانے سے پورے نظام ہضم و دفع کا دارومدار ہے۔

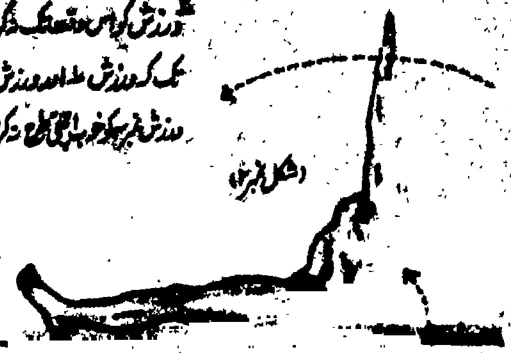
ورزش نمبر ۱۔ بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں میں رہیں جیسا کہ شکل نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ بعد کو دونوں ٹانگیں ایک ساتھ اس طرح اٹھائیے کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے اور اتنا اونچا اٹھائیے کہ زاویہ قائمہ بن جائے یعنی بالکل سیدھی ہو کر ۹۰ ڈگری کا زاویہ بنانے لگیں چند سکنڈ توقف کیجیے اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو اسی طرح آہستہ آہستہ واپس فرش پر لے آئیے شروع میں تین مرتبہ کیجیے پھر رفتہ رفتہ اس تعداد کو بڑھا کر بیس تک لے جائیے۔ ٹانگیں اٹھاتے وقت سانس باہر نکالیے اور واپس فرش پر لاتے وقت سانس اندر لیجیے۔



(شکل نمبر ۱)

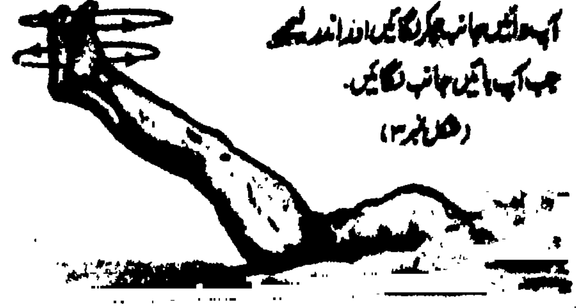
ورزش نمبر ۲۔ بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کانوں کو چھوتے ہوئے تنے ہوئے ہوں۔ بعد کو پیٹ کے عضلات پر خوب تناؤ ڈالتے ہوئے بالائی حصہ جسم کو کمر تک اٹھائیے جیسا کہ شکل نمبر ۲ میں دکھایا گیا ہو۔ اور ہاتھوں کو سر کے ساتھ ساتھ لائیے یہاں تک کہ آپ بیٹھ جائیں۔ یہاں آپ ٹھہریں گے نہیں۔ بلکہ ہاتھوں اور دھڑ کو آگے کی جانب اتنا جھکائیں گے کہ آپ کے پاؤں کی انگلیوں کو چھونے لگیں (یہ خیال رہے کہ بالائی حصہ جسم کے اٹھانے کی کوشش میں آپ کے پاؤں فرش پر سے نہ اٹھیں، بلکہ فرش پر ہی ٹکے رہیں اور اگر شروع میں آپ انہیں فرش پر نہ ٹکا سکیں تو کسی الماری کے نیچے پاؤں کو لے جا کر سہارا لیجیے۔ آہستہ آہستہ اپنے دھڑ کو واپس اس طرح لے جائیے جس طرح کہ آگے کی طرف لائے تھے۔ بالائی دھڑ کو اٹھاتے وقت سانس باہر نکالیے اور واپس لیجاتے وقت سانس اندر لیجیے۔ وہ لوگ جو بہت زیادہ موٹے ہیں وہ اس

ورزش کو اس وقت تک کریں جب تک کہ ورزش ۱ اور ورزش ۲ اور ورزش نمبر ۳ کو خوب اچھی طرح نہ کر لیں۔



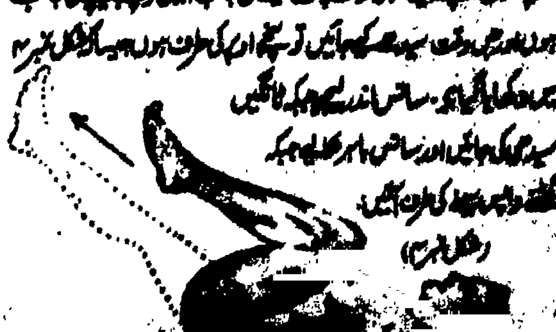
(شکل نمبر ۲)

ورزش نمبر ۳:۔ بالکل اسی طرح چت لیٹ جائیے جس طرح کہ ورزش نمبر ۱ میں لیٹے تھے۔ بعد دونوں ٹانگوں کو اتنا اوپر اٹھائیے کہ ۴۵ درجہ کا زاویہ بنانے لگیں اور پھر جلدی جلدی دونوں ٹانگوں کو گردش دیجئے جیسا کہ شکل نمبر ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ کوشش کیجئے کہ چکر جتنے زیادہ ہو سکیں لگائے جائیں۔ نیز پہلے دائیں جانب لگائیے پھر بائیں جانب۔ شروع میں تین تین چکر دونوں طرف لگائیے، جب مشق ہو جائے تو ان کو بڑھا کر بیس بیس چکر لگائے جا سکتے ہیں۔ سانس باہر نکالیے جب آپ دائیں جانب چکر لگائیں اور اندر لیجئے جب آپ بائیں جانب لگائیں۔



(شکل نمبر ۳)

ورزش نمبر ۴:۔ بالکل اسی طرح چت لیٹ جائیے جیسا کہ شکل نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ بعد دونوں گھٹنوں کو ایک ساتھ اتنا اوپر اٹھائیے کہ سینے سے لگ جائیں پھر دونوں ٹانگوں کو ایک دم سے جھٹکے کے ساتھ سیدھا کیجئے اس طرح کہ دونوں پاؤں فرش سے چند انچ اوپر رہیں۔ جس وقت پاؤں سینہ کی جانب آئیں تو پیٹ نیچے کی جانب ہو اور جس وقت سیدھے کیے جائیں تو پیٹ اوپر کی طرف ہو جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ سانس اندر لیجئے جب ٹانگیں سیدھی کی جائیں اور سانس باہر نکالیے جب گھٹنے واپس سینہ کی طرف آئیں۔

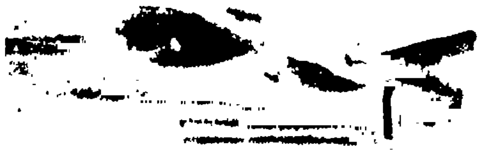


(شکل نمبر ۴)

ورزش نمبر ۵:۔ کرسی پر سیدھے بیٹھ کر دونوں ہاتھ رکھ کر بالکل سیدھی طرح بیٹھئے جس طرح شکل نمبر ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ بعد ازاں دھڑ کو دائیں طرف اور پھر بائیں طرف اتنا زیادہ موڑیئے جتنا موڑا جا سکتا ہو۔ اسے باری باری تین تین مرتبہ دائیں بائیں دھڑ کو موڑنے کے بعد پہلے دائیں جانب پہلے دھڑ کو جتنا جھکایا جا سکتا ہو اتنا جھکائیے۔ پھر اٹھا کر اسے بائیں جانب جھکائیے۔ اسے بھی باری باری تین تین مرتبہ کیجئے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر دس بار مرتبہ تک کیا کیجئے۔



(شکل نمبر ۵)



ورزش نمبر ۶:۔ ایک چھوٹا سا سٹول لیجئے اور اس پر اس طرح لیٹ جائیے جیسا کہ شکل نمبر ۶ میں دکھایا گیا ہے۔ دونوں پاؤں کسی الماری کے نیچے اٹکے ہوئے ہوں اور اتنا نیچے جھکائیے کہ فرش پر لگ جائے۔ پھر دونوں بازو سینے پر باندھیے اور آہستہ آہستہ سر اور شانوں کو اتنا اوپر کی طرف اٹھائیے کہ آپ بیٹھ جائیں۔ بعد ازاں چند خوب گہرے سانس لیجئے اور واپس اسی طرح سر اور شانوں کو پیچھے کی طرف اتنا جھکائیے کہ سر فرش تک جا لگے۔ اسے تین چار مرتبہ اسی طرح کیجئے جس طرح بتایا گیا ہے۔ اس ورزش سے پیٹ کے عضلات میں بڑا اچھا تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اس ورزش کو پہلے پانچ ورزشوں کے بعد کریں کہ وہ اسے شروع میں نہ کر سکیں گے۔ جب وہ دوسری ورزشیں فراغت کے ساتھ کر سکیں تو پھر اس کی مشق کریں۔

(شکل نمبر ۶)





بڑھاپا



پھول کل تک جو رنگین و شاداب تھا — آج کیا جانے مرجھا کے کیوں رہ گیا؟
پتیاں کیوں ہوا میں بکھرنے لگیں — رقص کرتی ہوئی شاخ کو کیا ہوا؟
کیوں وہ موسم میں پہلی سی لذت نہیں — کیوں گزرتی ہے دامن بچا کر صبا؟
روشنی کس لیے تیرگی بن گئی — کیوں بھڑکنے لگا آرزو کا دیا؟
کیوں وہ لہجہ کی جھنکار کم ہو گئی — کیوں سنی اَن سنی ہو گئی ہر صدا؟
کس نے لغزش سے معصومیت چھین لی — زُہد کیوں بن گئی عشق کی ہر خطا؟
دیکھتے دیکھتے اُف یہ تبدیلیاں — یک بیک وقت کے پَر نکل آئے کیا؟
شمع چُپ چُپ فسردہ فسردہ سا دل — بزم میں کیا ہے تنہائیوں کے سوا
کس طرف چل دیا اختیارِ جنوں — ہم ہیں اور ایک صحرائے بے مدعا
صبح بھی اک خلش، شام بھی اک خلش — دل کجا، زندگی کی لطافت کُجا

ہے جواب اِن سوالوں کا یہ مختصر
ہو گئی ہم کو شاید "بزرگی" عطا

اقبال صفی پوری



یوگا ورزش

سوال: یوگا ورزش کے کیا فائدے ہیں۔ اور سنا ہے کہ یوگا ورزش بینائی کو بڑھاتی ہے۔ اور یوگا کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ مہربانی فرما کر تحریر فرمائیے۔

عبدالستار۔ حیدرآباد



جواب: یوگا ورزش کے بھی بنیادی طور پر وہی فوائد ہیں جو دوسری جسمانی ورزشوں کے ہوتے ہیں، یعنی دورانِ خون تیز ہوتا ہے جس سے دوگونہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ ایک یہ کہ تغذیۂ جسم صحیح طریق پر عمل میں آتا ہے اور دوسرے یہ کہ نظام جسمانی سے ردی و فاسد رطوبات کا اخراج عمل میں آتا ہے۔ اس عمل کا اصطلاحی نام استحالہ (METABOLISM) ہے۔ گویا بہ الفاظ دیگر یوگا سے ورزش کرنے والے کا استحالہ درست و صحیح ہو جاتا ہے۔

یوگا ورزشوں سے عضلاتی بالیدگی بہت کم ہی دیکھنے میں آتی ہے۔ ان کی زیادہ تر افادیت معالجاتی نوعیت کی ہوتی ہے۔ مثلاً اگر کسی کا معدہ و جگر خراب ہو تو ایسی یوگا ورزش کی جاتی ہے کہ ان کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ آنتیں، گردے و مثانے کی شکایتیں ہوں تو ان کی مخصوص ورزشوں کے ذریعہ انھیں رفع کر دیا جاتا ہے۔ ضعفِ قلب، ضعفِ دماغ، ضعفِ بصر، ضعفِ اعصاب اور ضعفِ باہ وغیرہ کی شکایتیں ہوں تو ایسی مخصوص یوگا ورزش کی جاتی ہے کہ یہ شکایتیں جاتی رہتی ہیں۔

یوگا ورزشوں کا سلسلہ ہمدرد صحت میں اب سے بہت پہلے شائع کیا جا چکا ہے۔ آئندہ بھی کسی موقع پر یوگا ورزشوں کا ایک مفید کورس شائع کر دیا جائیگا۔

تنفس

سوال: ہمدرد صحت میں اور دوسرے طبی رسالوں میں بھی صحیح تنفس یعنی صحیح طریق پر سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کو تندرستی اور قیام صحت کے لئے نہایت ضروری قرار دیا گیا ہے۔ میں شکرگزار رہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں صحیح طریق تنفس پر قارئین ہمدرد صحت کی رہنمائی فرمائیں گے۔

مجیب الرحمٰن۔ امروہہ



جواب: آپ نے حقیقتاً نہایت اہم سوال کیا ہے۔ ہمارے ملک میں بڑے بڑے ورزشی قسم کے لوگ بھی تنفس کو کچھ زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ حالانکہ تنفس کا صحیح ہونا جسمانی ورزش سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ ہم میں سے بیشتر لوگ پوری طرح سانس لینا نہیں جانتے۔ ہم غیر ارادی طور پر سانس اندر لیتے ہیں، اس لئے کہ ہم طبعاً ایسا کرنے پر مجبور ہیں۔ لیکن ہم پوری طرح سانس باہر نہیں نکالتے چنانچہ یہ اسی چیز کا نتیجہ ہے کہ ہم دن میں کئی کئی مرتبہ غیر ارادی طور پر آہیں بھرتے ہیں (SIGH) یہ "آہیں بھرنا" کیا چیز ہے؟ یہ دراصل اندر گھٹی ہوئی ہوا کو خارج کرنے کی طبیعت کی جانب سے ایک غیر ارادی کوشش ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ سانس اندر لینے کے مقابلہ میں سانس باہر نکالنے کی زیادہ اہمیت ہے اس لئے کہ جتنی زیادہ ہوا ہم اپنے پھیپھڑوں سے باہر نکالیں گے۔ اتنی ہی زیادہ ہوا ہم اپنے پھیپھڑوں میں لے سکیں گے۔ چنانچہ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم شروع میں شعوری طور پر سانس باہر نکالنے کو زیادہ اہمیت دیں۔ اس کا صحیح قاعدہ یہ ہے کہ جتنا وقت ہم سانس اندر لینے میں لگاتے ہیں اس سے دگنا وقت سانس

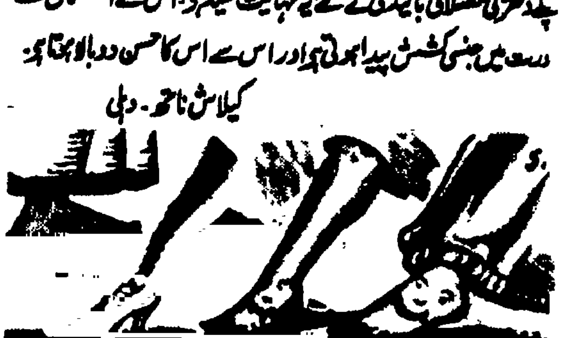
نکالیں یعنی کریں۔ اور سانس کی مشق و عادت حسب ذیل طریقے پر ڈالیں
ن سیدھے آرام سے بیٹھ جائیں، اطمینان و سہولت سے اندر سانس لیں اور
رتک گنتی گنیں۔ ایک سکنڈ تک توقف کریں، پھر آہستہ آہستہ سانس باہر
لیں اور بارہ تک گنتی گنیں۔ دوسری مرتبہ سانس اندر لیں اور پانچ تک گنتی
یں اور ایک سکنڈ توقف کے بعد سانس باہر نکالیں اور پندرہ تک گنتی
نیں۔ اس طرح مشق کرتے جائیں۔ یہاں تک کہ ۸ تک گنتی میں سانس اندر
لگیں اور ۲۰ تک گنتی میں سانس باہر نکالنے لگیں۔ اس مشق کے نتیجہ میں رفتہ
ۃ سانس باہر نکالنے میں زیادہ وقت لگانے کی عادت ثانیہ بن جائے گی اور
پ غیر شعوری طور پر زیادہ وقت سانس باہر نکالنے میں لیا کریں گے۔

اس کے بے شمار فوائد محسوس ہوں گے۔ اس سے طبیعت میں ہوشیاری
رچستی پیدا ہوگی۔ قوتِ مدافعت بڑھ جائے گی اور آپ اچانک موسمی تغیر و
دل کا کوئی خراب اثر قبول نہیں کریں گے۔ نزلہ زکام، پھیپھڑوں کی دق،
مہ اور برنکائٹس جیسی شکایات سے بڑی حد تک محفوظ رہیں گے۔

نچی ایڑی کا جوتا

سوال: میں ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں اونچی
ڑی کا جوتا پہننے سے متعلق یہ بتائیں گے کہ طبی سائنس اس کے بارے میں کیا
ائے رکھتی ہے۔ ہمارے بعض احباب کا یہ خیال ہے کہ عورتوں کی پنڈلیوں اور
پلد مرکی عضلاتی بالیدگی کے لئے یہ نہایت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے
دست میں جنسی کشش پیدا ہوتی ہے اور اس سے اس کا حسن دوبالا ہوتا ہے۔

کیلاش ناتھ۔ دہلی



جواب: آج شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو اونچی ایڑی کے جوتے کی حمایت
کرسکتا ہو۔ یورپ و امریکہ میں اس کا رواج بڑی تیزی سے ختم ہوتا جا رہا ہے۔ یہ بات
ٹھیک ہے کہ عورتوں کی پنڈلیاں اس کے استعمال سے نشو و نما پاتی ہیں اور اس لحاظ
سے دیکھا جائے تو شاید اس میں بھی کچھ زیادہ کلام نہ کیا جائے کہ اس وجہ سے ان
کے اندر جنسی کشش بھی پیدا ہو جاتی ہو۔ لیکن آج مغربی دنیا میں بھی اسے ترک

اسی وجہ سے کیا جا رہا ہے کہ اس سے عورت کی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔
عورتوں کی پنڈلیوں کی عضلاتی بالیدگی کے لئے تو بے شمار ورزشیں ہیں جن
کے ذریعہ اس مقصد کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔ آخر یہ غلط طریقہ اختیار کرنے کی
کیا ضرورت ہے۔

اونچی ایڑی کا جوتا پہننے کے خلاف امریکہ اور لندن کے متعدد طبی رسائل
میں نہایت مدلل طریق پر لکھا جا چکا ہے۔ یہاں سوال و جواب کا کالم اس کا متحمل
نہیں ہو سکتا کہ ان سب کے دلائل کو یہاں جمع کیا جائے۔ البتہ یہاں ہم وہ مضر
اثرات پیش کئے دیتے ہیں، جو اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے ایک عورت پر مرتب
ہوتے ہیں۔ اور جس کی وجہ سے اب یہ متروک ہوتا جا رہا ہے اور اس کی جگہ نیچی ایڑی
کا جوتا پہننا فیشن میں داخل ہوتا جا رہا ہے۔

اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے ایک عورت کے پاؤں کی طبعی ساخت تبدیل
ہو جاتی ہے اور اس سے نہ صرف وہ مستقل طور پر ایک گونہ تکلیف میں مبتلا رہتی ہے بلکہ
جس طرح طبعی طریقے سے اسے کھڑا ہونا چاہئے، وہ کھڑی بھی نہیں ہو سکتی۔ اس
لئے کہ ایسے جوتے میں کھڑے رہنے کے لئے اسے دگنی تگنی عضلاتی قوت صرف کرنی
پڑتی ہے، نیز اس کے اعضاء ہضم، آنتیں اور رحم بھی شکم و پیڑو میں اپنی جگہ پر قائم
نہیں رہ سکتے۔ شکمی دیواریں کمزور پڑ جاتی ہیں اور عورت کی صحت جلد بگڑ جاتی ہے۔

آج تو فیشن کے نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو نیچی ایڑی کا جوتا پہننا بھی کوئی
معیوب نہیں ہے۔ بلکہ اب تو یہ بھی اتنا ہی فیشن میں داخل ہو چکا ہے۔ جتنا کہ اونچی ایڑی
کا جوتا پہننا۔ بلکہ اونچی ایڑی کے جوتے کا رواج اب تیزی سے ختم ہوتا جا رہا ہے۔
جب یہ بات ہے تو اونچی ایڑی کا جوتا پہن کر ایک عورت کس بنا پر اپنی صحت خراب
کرے۔ فیشن تو وہ نیچی ایڑی کا جوتا پہن کر بھی کر سکتی ہے۔

کونسی چاء اچھی ہے؟

سوال: کیا آپ ہمدرد صحت میں اس پر روشنی ڈال سکیں گے کہ چاء کہاں کی اچھی
ہوتی ہے؟

معید خاں۔ علی گڑھ



جواب: انسانی صحت کے لئے تو چاء کسی جگہ کی بھی اچھی نہیں ہوتی۔ جس طرح

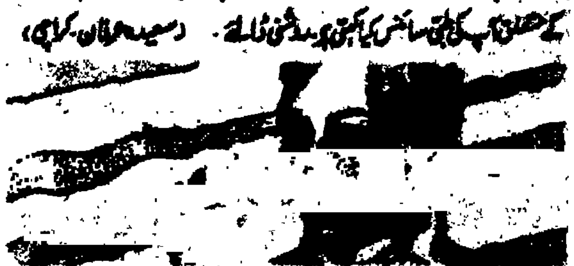
[illegible]

بھی دیتا ہے۔ لیکن اب جس طرح چائے صحت کے لئے مضر ہونے کے باوجود بھی ہماری معاشرتی زندگی میں داخل ہو چکی ہے اور اسے حقہ اور سگریٹ کی شکل میں خوب کھایا اور پیا جاتا ہے، اسی طرح چائے بھی ہماری زندگیوں میں داخل ہو چکی ہے اور ہر شخص صبح کا ناشتہ چائے ہی سے کرتا ہے۔ لہٰذا ایسی صورت میں محض اس قسم کا لیکچر سننے سے لوگ اسے ترک نہیں کر دیں گے۔ اس لئے ضروری ہے کہ بہتر قسم کی چائے کی نشاندہی بھی کر دی جائے اور اس کے استعمال کا ایسا طریقہ بھی بتا دیا جائے، جس سے اس کے مضر اثرات سے ہر شخص کم سے کم متاثر ہو۔

چائنا ٹی (CHINA TEA) سب سے کم نقصان دہ ہے، اس کے خیساندہ (INFUSION) میں بہت کم ٹینک ایسڈ (TANNIC ACID) ہوتا ہے اور برصغیر میں دارجلنگ کی چائے بہت اچھی ہوتی ہے۔ چائے کا نقصان دہ ہونا اس پر بھی موقوف ہے کہ پانی میں چائے کی پتی کتنی دیر تک دم کی جاتی ہے۔ ہندو پاکستان اور سیلون کی چائے کے لئے تین منٹ سے زیادہ مدت نہیں ہونی چاہئے، اور چائنا چائے کے لئے پانچ منٹ سے زیادہ مدت نہیں ہونی چاہیے۔ اور باقی دوسری قسم کی چائے کے لئے تو چائے دانی میں چائے ڈالتے ہی استعمال کر لینا چاہیے، لہٰذا کبھی چائے دانی میں دوبارہ پانی ڈال کر دم نہ دیا جائے کہ اس صورت میں ٹینک ایسڈ بہت زیادہ چائے میں شامل ہو جاتا ہے۔ چائے پینے کے شوقینوں کو چاہیے کہ وہ دو چائے دانیاں تیار رکھیں۔ ایک میں چائے ڈال کر پانی ڈالیں۔ جتنی دیر دم کرنا ہو اسے دم کریں۔ بعد ازاں پانی کو دوسری گرم چائے دانی میں منتقل کر دیں تاکہ زیادہ دیر پانی میں چائے رہنے کی وجہ سے اس میں ٹینک ایسڈ زیادہ شامل نہ ہو جائے۔ اگر چائے پینے کا شوق ہی ہے تو پھر اتنے اہتمام کے ساتھ چاہیے تاکہ اس کے مضر اثرات سے آپ زیادہ سے زیادہ محفوظ رہ سکیں۔

دانتوں میں خلال کرنا

کیا منہ اور دانتوں کی صفائی کے لئے خلال کرنا ضروری ہے؟ محض برش کرنا کافی نہیں ہے؟ کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا کچھ غیر مہذب سا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے متعلق آپ کی طبی سائنس کیا کہتی ہے روشنی ڈالئے۔ (سعید عرفان، کراچی)



جواب:- جی ہاں کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا ضروری ہے، محض برش کرنا کافی نہیں ہے۔ مسلمانوں میں تو دانتوں کی صفائی کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ پانچوں وقت نماز کے لئے وضو کیا جاتا ہے تو اس کے ساتھ ہی ہدایت ہے کہ مسواک بھی کیا جائے۔ ہر کھانے کے بعد خلال کرنے کا بھی مسلمانوں میں عام رواج ہے۔ اس لئے کہ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم عادتاً دانتوں میں خلال فرمایا کرتے تھے۔ گویا اسلامی دنیا میں تو مسواک (برش کرنا) اور خلال دونوں ہی چیزوں کو چودہ سو سال سے ہی اہمیت حاصل ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ آج طبی سائنس نے بھی خلال کی اہمیت کو تسلیم کر لیا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ مغربی دنیا میں کچھ عرصہ پہلے خلال کرنا اچھا خاصا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ لیکن جب ان قوموں میں دانتوں کے عوارض حد درجہ بڑھ گئے اور شاید ہی کوئی جوان ایسا ہوتا ہو جس کے دانت اچھے کہے جاتے ہوں تو طبی سائنس نے اس جہت میں بھی تحقیق شروع کی اور آج اس کی تحقیق کا نچوڑ یہی ہے کہ دانتوں میں برش کرنے کے ساتھ ساتھ خلال کرنا بھی ضروری ہے۔

دی جرنل آف پیریڈونٹولوجی جولائی سنہ ۱۹۵۶ء THE JOURNAL OF PERIODONTOLOGY-JULY 1956 اس سلسلے میں لکھتا ہے کہ تجربات نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ منہ اور دانتوں کی صحت و صفائی کے لئے خلال کرنا بہت ضروری ہے۔ چار اشخاص کا لعاب دہن پہلے برش کرنے کے فوراً بعد لیا گیا اور پھر خلال کرنے کے بعد لیا گیا۔ اور ان دونوں کو علیحدہ علیحدہ ٹیسٹ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ محض برش کرنے کے بعد تو دانتوں کو کھا جانے والا تیزابی مادہ لعاب دہن میں موجود تھا۔ لیکن خلال کرنے کے بعد کا لعاب دہن اس سے خالی تھا۔ اس سلسلے کی مکمل تحقیق کا خلاصہ یہ تھا (۱) برش کرنے سے تیزابی مادہ پیدا کرنے والے بیشتر جراثیم ختم ہو جاتے ہیں، لیکن سب نہیں۔

(۲) دانتوں میں ایسی درزیں بھی ہوتی ہیں جہاں برش جا ہی نہیں سکتا لہٰذا وہاں سے غذا کے پھنسے ہوئے ریزوں اور جراثیم کو خلال ہی کے ذریعہ نکالا جا سکتا ہے۔

(۳) منہ اور دانتوں کی صفائی کے بعد جراثیم پھر بہت جلد پیدا ہو جاتے ہیں لہٰذا دن میں کم سے کم دانتوں میں دو مرتبہ برش کرنا چاہئے اور کم از کم ایک مرتبہ خلال۔

اب جبکہ طبی سائنس نے خلال کرنے کو ضروری قرار دے دیا ہے تو خلال کرنا اب آپ کے لئے غیر مہذب نہ رہے گا۔



نسوار کی آخری چٹکی

شریف حیدر خاں بی۔ایس۔سی



مجھے نسوار استعمال کرنے کی عادت اس وقت سے تھی جب میں پشاور کے ایک نسوار فروش کی دکان پر کبھی کبھی بیٹھا کرتا تھا۔ میری عمر کوئی پندرہ برس سال کی ہوگی کہ میرے ایک ساتھی نے مجھے اس کے استعمال کا مشورہ دیا۔ وہ مجھ سے چار پانچ سال بڑا تھا اس لئے مجھ سے زیادہ سمجھدار تھا۔ ہم پٹھان اپنی قومی خصوصیات پر جان دیتے ہیں۔ جب مجھ سے کہا گیا کہ نسوار کا استعمال بھی ہماری قومی خصوصیات میں سے ہے تو میں نے بغیر کسی رد و کد کے اس کا استعمال شروع کر دیا حالانکہ اس کی بدبو شروع میں بری معلوم ہوئی اور جب دوسرے لوگ اس بات کا احساس دلاتے تو مجھے واقعی اس کی بدبو زیادہ ناگوار معلوم ہوئی مگر قومی خصوصیت کے نام پر کسی غلط رجحان کی طرف مائل ہو جانا جہالت اور کم علمی کا نتیجہ ہے۔ جہالت اور کم علمی ہی کسی بری عادت کو اچھا سمجھنے کے احساس کو شدید بنا دیتی ہیں چنانچہ ماں، بڑی بہن اور اسکول کے ہیڈ ماسٹر جب بھی اس عادت کو ترک کر دینے کے لئے مجھے ڈانٹتے میرا عزم اس کو نہ چھوڑنے کے لئے اور بھی مضبوط ہو جاتا۔ خوش قسمتی سے میں اپنے امیر باپ کا اکلوتا بیٹا ہونے کی وجہ سے لندن بھیجا دیا گیا اور سیدھا آکسفورڈ یونیورسٹی میں داخل ہو گیا۔ میرا خاص مضمون سائنس تھا اس سلئے مجھ میں اچھے برے کو سمجھنے اور غائر نظر سے دیکھنے کا شعور پیدا ہو چلا تھا یہی نہیں بلکہ اشیاء کی ماہیت کا علم اور ان کا تجزیہ کرنا خاص شغف تھا مگر آپ یہ جان کر اور زیادہ متعجب ہوں گے کہ نسوار کے بارے میں کبھی یہ نہ سوچا کہ یہ عادت کیسی ہے اور کس وجہ کی بنا پر اس کا استعمال ترک نہ کر سکا وہ کہاں تک درست تھیں۔ مزید حیرت کی بات یہ ہے کہ میں نے اپنے ایک پشاور کے دوست کو خط لکھا کہ ہر ماہ مجھے ایک سیر نسوار کا پارسل بھیج دو اور جب پارسل آگیا تو [illegible] خوش کہ میں نے اسی پرانی عادت کو پھر شروع کر دیا۔ انگلستان کے لوگوں کے متعلق یہ بات مشہور ہے کہ وہ بڑے روایت پسند اور ضدی [illegible] آپ ان سے ان کی اور بری عادت چھڑوا سکتے ہیں لیکن ان کی قومی روایات کو ترک نہیں کرا سکتے۔ یہی حال تقریباً ہم پٹھانوں کا بھی ہے۔ مجھ سے کئی انگریز دوستوں نے نسوار کی بدبو سے متاثر ہو کر اسے دوبارہ استعمال نہ کرنے کی بار بار درخواست کی لیکن میں نے کسی کی نہ سنی اور انہیں بھی یہی بتایا کہ اس کا استعمال ہماری قومی روایات میں شامل ہے تو وہ لوگ بجائے برا ماننے کے میرا اور زیادہ احترام کرنے لگے۔ آپ نے دیکھا کہ ایک بری عادت بڑھ کر کن راہوں سے گزرتی ہوئی اور کن منازل کو چھوتی ہوئی مستحکم ہو گئی لیکن شاید آپ یقین نہ کر سکیں گے کہ ایک نہ چھٹنے والی لت محض قوت ارادی کی وجہ سے چھوٹی ہے۔ میری ایک کلاس فیلو نے اپنے بھائی سے کہا کہ ان لوگوں میں عجیب و غریب عادتیں ہوتی ہیں جو مرتے دم تک نہیں چھوٹتیں۔ نسوار جیسی بدبودار شے کا استعمال بھی یہ کبھی ترک نہیں کر سکے گا۔ مجھے اس کی یہ بات اتنی بری معلوم ہوئی کہ میں نے اس لڑکی کے بھائی سے کہا کہ اب میں نسوار کبھی استعمال نہ کروں گا اور میری نسوار کی ڈبیہ میں جو آخری چٹکی تھی اسے میں نے اپنی جیب سے نکال کر پھینک دیا اور آج تقریباً بیس سال ہو چکے ہیں کہ میں نہ نسوار استعمال کرتا ہوں اور نہ کسی کو اس کے استعمال کا مشورہ دیتا ہوں بلکہ مجھے خود بھی اپنی اس قبیح لت کو چھوڑنے کا سخت افسوس ہے۔ میں اب اس کا نفسیاتی تجزیہ کرتا ہوں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ نسوار کے چھوڑنے میں قوت ارادی کے ساتھ ساتھ قومی وقار کا بھی دخل رہا جو غیرت کے روپ میں سامنے آیا۔

ہمارے دوست [illegible] سے یہ مستقل موضوع [illegible] ہے [illegible] بری عادتوں کو ترک کرنے کی دعوت دینے [illegible] نے اپنی کسی [illegible] کمزوری یا نفسی بیماری سے چھٹکارا پایا ہو [illegible] سے بہت سی [illegible] کی تفصیل [illegible] کی عادتوں کو ترک کرنے کی [illegible] کا مستقل عنوان بھی پیش کیا جائے گا۔ (ادارہ)



یہ بچپن کا قصہ ہے جب میں ایک ننھا سا بچہ تھا۔ ایک رات میں محلے کے ایک بچے کے ساتھ دیر تک کھیلتا رہا۔ اس کے باپ کو کبوتروں کا شوق تھا، طرح طرح کے کبوتر تھے اس کے پاس ملتے، گرہ باز، گولے۔ مجھے اُن کا اڑنا بہت اچھا معلوم ہوتا تھا۔ صبح کے وقت ان میں سے کچھ تو اڑ کر آسمان میں تاروں کی طرح نظر آتے اور کچھ سیٹی کے ساتھ جھنڈ کی شکل میں چاروں طرف گشت لگاتے۔ اس کے پاس طرح طرح کے چیلی اور بڑنجی جانور بھی تھے، بندر، ہاتھی اور شتر مرغ وغیرہ۔

میں اور میرا ہمسایہ دوست ساتھ کھیلتے رہے۔ کبھی کبھی میں کنکھیوں سے ان خوب صورت جانوروں کو بھی دیکھ لیتا اور سوچتا، کاش وہ میرے پاس ہوتے۔ ہم یوں ہی کھیلتے رہے اور میرے ہمسائے نے مجھ سے جانے کے لیے نہ کہا۔ رات زیادہ ہوتی گئی۔ اتنے میں میرے دوست کے باپ نے کہا، "بیٹے! کیا نیند آ رہی ہے تمھیں؟"

تب مجھے خیال ہوا کہ مجھے گھر جانا چاہیے۔ میں جلدی سے سلام کر کے گھر سے باہر نکلا۔ تارے نکلے ہوئے تھے۔ میں دوڑتا ہوا خوش خوش اپنے گھر کے دروازے پر پہنچا، مگر دروازہ بند ہو چکا تھا، چراغ گل ہو چکے تھے اور گھر میں اندھیرا ہی اندھیرا معلوم ہوتا تھا۔ میں نے آواز دی اور زور زور سے دروازہ کھٹکھٹایا، لیکن گھر سے کوئی آواز نہ آئی۔ میں بڑی تنہائی محسوس کرنے لگا۔ چاند نکل آیا تھا۔ مجھے اس کے چہرے پر گہری گہری خراشیں نظر آئیں۔ وہ مجھے مسکراتا نظر آ رہا تھا۔ یکایک مجھے چاروں طرف سے خوف نے گھیر لیا لیکن میں رویا نہیں میرا روم روم "اماں اماں" پکار رہا تھا میں چپ چاپ گم صم بیٹھا تھا۔ مجھ پر اتنا خوف طاری تھا کہ میں نے آنے والے کے قدموں کی آواز بھی نہ سنی۔ میری نظریں چاند کے بے جسم چہرے پر جمی ہوئی تھیں۔ اور جب میری ماں کا جسم میرے اور چاند کے درمیان حائل ہو گیا اور جب وہ مجھے اٹھانے کے لیے جھکیں تو میری آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔

زندگی میں بہت سے واقعات گزرے ہیں۔ مسرت انگیز بھی اور غم انگیز بھی لیکن واقعات پیش آتے اور فراموش ہو جاتے ہیں۔ زندگی کا یہ واقعہ اب بھی میرے ذہن پر اس طرح مرتسم ہے جیسے کل ہی پیش آیا ہو میں اسے کبھی نہ بھول سکا۔

مجھے اپنے ہمسایہ کا باپ آج بھی یاد ہے۔ کبوتروں کو سیٹی دیتا ہوا، سورج سے بچنے کے لیے آنکھوں پر ہاتھ رکھے کبوتروں کو آوازیں دیتا ہوا، جو چھپٹتے ہوئے اس کے قریب آتے اور تیزی سے پر پھڑپھڑاتے ہوئے اتر کر اپنی کابکوں میں گھس جاتے تھے۔ لیکن ان یادوں پر بھی ہلکے پردے پڑ چکے ہیں، کیوں کہ ایسے مناظر اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ کبوتر بھی اور کبوتر باز بھی لیکن زندگی میں ایک ہی بار میری ماں نے اپنے جسم کو میرے اور خوف کے درمیان حائل کیا تھا اور اسی لیے اس واقعہ کی یاد اب تک فراموش نہیں ہوتی ہے۔

اسی طرح میں اس بات کو بھی نہیں بھولا کہ ایک مرتبہ میں اپنے باپ کے ساتھ کسی مقام پر گیا تھا۔ مجھے یاد نہیں کب اور کس جگہ مگر اتنا یاد ہے کہ میری زبان سے تھک گیا ہوں کے الفاظ نکلے تھے اور میرے ابا جان نے مجھے گود میں اٹھا کر سر سے بلند کر دیا تھا اور پھر مجھے کندھوں پر بٹھا لیا تھا۔ میری ٹانگیں ان کے سینے پر لٹک رہی تھیں اور میرے ہاتھ ان کی گردن میں مضبوطی سے حائل تھے۔

میرے ماں باپ اس زمانہ میں مجھے بہت زیادہ چاہتے تھے۔ پھر ایک کے بعد دوسرے بھائی آئے اور پھر ایک بہن۔ یہ سب میرے اور ماں باپ کے درمیان خلیج بڑھاتے رہے یہاں تک کہ ہماری یک جہتی ختم ہو گئی اور میں تنہا اپنی دنیا میں رہنے لگا۔ ہمارا گھر چھوٹا سا تھا۔

چھوٹے بچوں کی طرف ہر گھر میں دوسروں سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے اور یہ بچے اچانک گھر میں آجاتے ہیں۔ مجھے معلوم نہیں تھا کہ وہ کہاں سے اور کیسے آتے ہیں۔ اُن کی آمد کے انتظار سے متعلق بھی مجھے کوئی علم نہ تھا۔ لوگ آہستہ آہستہ باتیں کرتے اور سرگوشیاں ہوتیں لیکن میرے معصوم دل کو ذرا بھی کوئی خیال نہ آتا۔ ہر بچہ کی پیدائش کے وقت میں عموماً غافل سو رہا ہوتا اور مجھے ذرا بھی علم نہ ہوتا کہ نئے بچے کی آمد پر مجھے کیا قیمت دینی پڑے گی۔

اتنے بہت سے پیٹ بھرنا اور اتنے جسموں کو کپڑے پہنانا کوئی آسان کام نہیں۔ آمدنی محدود ہو اور کھانے پہننے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو جائے تو ظاہر ہے گھر میں رہنے والوں کو تکلیف ہوتی ہے۔ جہاں غذا صرف دو آدمیوں کے لیے ہو، اگر چار آدمی ہو جائیں تو لازمی طور پر چاروں کو نصف پیٹ غذا مل سکے گی۔ میری ضروریات جو پہلے خوشی سے پوری کی جاتی تھیں، اب ان سے انکار کیا جانے لگا۔ میں نے بڑبڑانا اور جھلانا سیکھ لیا۔ یہ کوئی نئی بات نہیں، بچوں کی خواہشیں پوری نہیں ہوتیں تو وہ بڑبڑاتے اور شکایتیں کرتے ہیں لیکن اس سے خلیج بڑھتی ہے۔

ابا جان کوئلے کی کان میں کام کرتے تھے۔ کام سے واپس آتے ہی میں سر جھکا سامنے بیٹھا ہوتا اور میرے قصور ایک ایک کر کے سنائے جاتے۔ وہ جھکے مارنے بیٹھ کر کیچڑ میں لت پت جوتوں کی ڈوریاں کھولتے۔ داستان ختم ہونے سے پہلے وہ نظریں اٹھا کر میری طرف دیکھتے۔ ان کی زبان سے جو کچھ نکلتا وہ نہ مختصر ہوتا اور نہ شیریں۔ ہر لفظ میری روح پر تازیانے کی طرح لگتا۔ وہ مجھے مارتے اور میں اس کا مستحق تھا۔ لیکن میں سب سے زیادہ اس نظر سے ڈرتا تھا۔ عام طور پر وہ غصہ ذکر کرتے تھے۔ کبھی کبھی کان سے لائی ہوئی کیچڑ اور گندگی ... بچے کے بعض متعلق مذاق بھی کرتے لیکن ان کا یہ غصہ میرے لیے نہایت روح فرسا تھا یہاں تک کہ گھر میں کھانا کھلانے میں مصروف ہوتا تو میرے منہ میں نوالہ بے ذائقہ پتھر کی طرح ...

میرے خیال میں اب میں اپنے ماں باپ کے لیے ایک عجیب مسئلہ بن گیا تھا۔

پھر میں اپنی دنیا میں گم رہنے لگا۔ چھپ چھپ سب سے الگ تھلگ۔ میرا خیال ہے کہ میرے الگ تھلگ رہنے کو پہلے افسردگی اور آزردگی پر محمول کیا جاتا تھا۔ آج گھر میں مسلسل جنگ ہو رہی تھی میرے ارادے اور ابا جان کی خواہش کے درمیان لیکن گھر سے باہر نکلتے ہی اس جنگ کا خاتمہ ہو جاتا۔ میرے سامنے دنیا کی عجیب اور عجیب تھی۔ تالابوں میں اچھلتی ہوئی مچھلیاں، چڑیوں کے چہچہے، ہوا میں تیرتے ہوئے شکرے اور ان کا پر باندھ کر شکار پر اس طرح گرنا جیسے کسی اَن دیکھے ہاتھ نے اچانک ہوا میں کوئی پتھر چھوڑ دیا ہو۔

میں نے ان چیزوں کے بارے میں کبھی ذکر نہیں کیا اور اگرچہ یہ تمام چیزیں ہر وقت میرے دل و دماغ پر چھائی رہتی تھیں پھر بھی زبان سے ایک لفظ نہ نکلتا تھا۔ آج میں ان جذبات کو الفاظ کا جامہ نہیں پہنا سکتا۔ اگر ان کے بارے میں زیادہ تفصیل سے کہوں تو لطف جاتا رہتا ہے اور اگر کچھ کہے بغیر چھوڑ دوں تو بھی طبیعت میں ایک خلش رہتی ہے۔ بہرحال میں کچھ نہ کہتا پھر بھی میں نے یہ غلط فیصلہ کر لیا تھا کہ میرے ماں باپ کو میری اس نئی دنیا کے بارے میں کوئی علم نہیں اور وہ ان چیزوں کو اس طرح نہیں دیکھتے جس طرح میں دیکھتا ہوں۔

حقیقت یہ ہے کہ میں اپنی زندگی کی مستی، مسرتوں اور حسن کا علم حاصل کر رہا تھا جبکہ میرے ماں باپ معمولی اشیاء کے لیے کشمکش کر رہے تھے۔ جب میں چہچہانے والی چڑیوں کے نغموں سے مسرور ہوتا تھا، اماں بچے پیدا کر رہی تھیں۔ جب میں اطمینان سے تالاب کے کنارے مچھلیوں کے اچھلنے کا تماشا دیکھتا تھا، ابا جان کوئلے کی کان میں گھٹنوں گھٹنوں پانی کے اندر ٹمٹماتے ہوئے دیئے کی روشنی سے مشینوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہوتے مگر یہ بات نہ تھی کہ میرے والدین مجھے مچھلیوں اور پرندوں یا اس قسم کی چیزوں سے محروم کرنا چاہتے تھے جسے میں باہر سے اپنے ساتھ لاتا تھا۔ ان کی تو یہ آرزو تھی کہ جن مسرتوں سے وہ محروم رہے ہیں، ان کا بچہ یعنی میں، ان سے محروم نہ رہوں۔

لیکن خلیج باقی رہی۔ ایک بار البتہ اس پر تقریباً پل بن گیا تھا۔ ہم روزانہ اسکول میں "گو رغریبان" پڑھائی گئی تھی۔ میں اور میرا بھائی ملتے والے گھر کھیتوں اور میدانوں سے گزرتے ہوئے، گاتے رہتے۔ اب بھی جب کبھی میں گھر ...



[illegible] سے متاثر ہو کر بیمار ہو جاتی تھی۔ اس زمانے میں ٹیکے بھی ایجاد نہیں ہوئے تھے۔ اس نے ہر گلی میں کوئی نہ کوئی اس کا شکار ہوا۔ اسپتال کی گاڑی اکثر ادھر سے ادھر جاتی نظر آتی تھی۔ بہت سے لوگ مر گئے تھے۔ گاڑی کی شکل دیکھ کر بدن میں خوف کی لہر دوڑ جاتی۔ ہم بظاہر کھیتوں میں گاتے ہوئے گزر رہے تھے اور ہمیں اپنے وہ ساتھی یاد آ رہے تھے جو صرف ایک ہفتہ قبل ہی چیچک کا شکار ہو کر ہم سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو چکے تھے۔

ایک روز ہم لوگ چائے پی رہے تھے۔ اتنے میں اسپتال کی گاڑی باہر آ کر ٹھہر گئی۔ ہم لوگ اوپر چڑھ گئے تاکہ خواب گاہ کی کھڑکی سے باہر دیکھ سکیں۔ گاڑی کے دروازے کھلے ہوئے تھے۔ مریضوں کو لے جانے والا پلنگ اور گاڑی کے اندر بیٹھنے کی بنچ صاف نظر آ رہی تھی۔ سامنے کے مکان سے تین بچے لائے گئے۔ ہر شخص کے چہرے پر افسردگی چھائی ہوئی تھی۔ تینوں بچے زار و قطار رو رہے تھے۔ وہ گاڑی میں بٹھا دیے گئے اور دروازہ بند کر دیا گیا۔ ہماری آنکھوں سے آنسو نکل پڑے۔ تب ہم نے محسوس کیا کہ ہمیں کسی نے چمٹا لیا ہے۔ ہم چاروں اپنی ماں کے بازوؤں میں تھے جس نے ہمیں اپنے بدن سے لپٹا لیا تھا۔

لیکن یہ ابھی پورا نہیں بنا تھا۔ یوں سمجھ لیجیے کہ غار کے اس سرے سے اس سرے تک ایک ڈوری ڈال دی گئی تھی۔ یہ الگ بات ہے کہ میں اسے کبھی نہیں بھول سکتا۔ اپنی ماں کے چہرے کی اس کیفیت کو جب وہ کھڑکی کے پاس کھڑی ہوئی تھیں۔

ایک سال کے بعد دوسرا سال گزر گیا۔ پھر بدقسمتی آئی۔ یہاں زندگی ایسی نظر آتی ہے جیسے ننھے ننھے ٹیلوں کے درمیان ایک بلند پہاڑی۔ یہ جنگ عظیم کے بعد انتہائی افلاس کا زمانہ تھا۔ مجھے اس زمانے میں گھر کی حالت یاد ہے۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ماں بچوں کا پیٹ بھرنے اور انھیں کپڑے پہنانے کے لیے کیا کچھ تکلیفیں اٹھاتی ہوں گی۔ یقیناً انھوں نے ہمارے لیے بڑی قربانیاں کی ہوں گی لیکن انھوں نے کبھی کوئی شکایت کی ہوتی تو میں حالات کا اندازہ کر لیتا لیکن ان کی زبان سے کبھی کوئی شکایت نہیں سنی۔ کئی سال بعد البتہ مجھے اس بات کا علم ہوا کہ ابا جان نے ۱۲ اپاؤنڈ کے بدلے خوشی خوشی وہ قرضہ لیا تھا جس کی ایک پائی بعد میں ادا کر دی گئی۔ لیکن اس وقت مجھے اس کا علم نہ تھا۔ میں اپنی دنیا میں رہتا تھا۔ میرے محافظ میری ہر ضرورت کا خیال رکھتے اور مجھے کوئی اندازہ نہ تھا کہ انھیں ہمارے لیے کتنی تکلیفیں اٹھانی پڑ رہی ہیں اور میرا فرض ہے کہ میں ان کے کاموں میں ان کا ہاتھ بٹاؤں۔ لیکن ایک رات مجھے اس کا موقع ملا۔

ابا جان رات کی ڈیوٹی پر گئے ہوئے تھے۔ ہم لوگ دیر سے بستروں میں لیٹے پڑے رہے تھے۔ روشنی بجھ گئی تو میں کہانیاں سنانے لگا۔ ایسی کہانیاں جو میں اسی وقت بنا رہا تھا۔ ایک ایک کر کے سب سو گئے لیکن مجھے نیند نہ آ رہی تھی۔ میں چادر لپیٹے بستر میں پڑا ہوا تھا۔ ہوائیں کھڑکی سے ٹکرا رہی تھیں۔ رات کافی گزر چکی تھی۔ اماں نے آگ کو اکسایا اور دروازہ بند کر دیا۔ پھر لالٹین ہاتھ میں لیے لیے اوپر آئیں۔ میں نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ میں دیکھ نہ سکتا تھا لیکن محسوس کر رہا تھا کہ وہ جھک کر ہمیں دیکھ رہی ہیں۔ پھر وہ اپنے کمرے میں چلی گئیں۔ ان کی لالٹین دیر تک روشن رہی۔ روشنی نے مجھے اطمینان سا دیا اور میں غافل سو گیا۔



کچھ دیر بعد میں جاگ اٹھا۔ اماں بار بار مجھے آواز دے رہی تھیں۔ لالٹین ابھی تک جل رہی تھی۔ میں بھاگتا ہوا ان کے کمرے میں گیا۔ وہ پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں۔ ان کے سیاہ بال بکھرے ہوئے تھے۔ ان کا چہرہ زرد تھا اور پیشانی پر پسینے کی ننھی ننھی بوندیں چمک رہی تھیں۔

"بیٹے کپڑے پہن کر جاؤ اور اپنی خالہ کو جگا کر بلا لاؤ" انھوں نے کہا۔

"کیوں؟" میں نے آنکھیں ملتے ہوئے پوچھا۔

"انھیں معلوم ہے" اماں نے کہا، "جلدی جاؤ۔"

میں نے جلدی جلدی کپڑے پہنے اور جوتے پہن کر باہر نکلا۔ رات بھر ہوا تیز چلتی رہی تھی لیکن اس وقت خاموشی تھی۔ چاروں طرف سناٹا سا چھایا ہوا تھا۔ چاند کی پچھلی تاریخیں تھیں۔ نیلے آسمان پر ہلال چمک رہا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے نیلے پردے پر ایک سنہری چاندی کا [illegible]

میں نے جلدی جلدی خالہ کے دروازے کو دھڑ دھڑانا شروع کر دیا۔ ان کا گھر ہمارے گھر سے کوئی بیس قدم پر تھا۔ میرے دل پر عجیب قسم کا خوف سا طاری تھا جیسے کئی برسوں کا خوف جمع ہو گیا ہو۔ کیوں کہ اب میری عمر کافی تھی اور میں یہ جانتا تھا کہ دوسروں کے مانند میرے ماں باپ بھی بیمار ہو کر مر سکتے ہیں۔

مجھے معلوم تھا کہ میری ماں بہت بیمار ہیں۔ میں ڈر رہا تھا لیکن اس مرتبہ وہ مجھے اپنے سینے سے چپٹا نہیں سکتیں، وہ کمرے میں بستر پر پڑی تھیں اور لالٹین کی روشنی میں ان کے چہرے پر ایک رنگ آتا اور ایک جاتا نظر آرہا تھا۔ اب مجھ پر ایک اور خوف نے حملہ کیا۔ کہیں لالٹین گل نہ ہو جائے اور اماں اندھیرے میں رہ جائیں۔ اس خیال کے آتے ہی میرے بدن میں ایک سرد لہر دوڑ گئی۔

آخر کار کھڑکی کھلی۔ خالہ نے سر باہر نکال کر پوچھا "کیا بات ہے؟"

"امی" میں نے کہا "بہت بیمار ہیں"۔

"ابھی آئی" خالہ نے کہا۔ کتنی اچھی خاتون تھیں وہ! ان کی مطمئن آواز نے میرے دل میں اعتماد اور اطمینان پیدا کر دیا۔

ایک منٹ بعد باورچی خانے میں روشنی ہوئی اور وہ دروازہ کھول کر باہر آگئیں۔ پھر انھوں نے کہا "تمھیں معلوم ہے نرس کہاں رہتی ہے؟ جلدی بھاگ کر جاؤ اور کہو کہ تمھاری امی نے فوراً بلایا ہے۔"

"لیکن بات کیا ہے؟" میں نے روتے ہوئے پوچھا۔

خالہ نے میری طرف غور سے دیکھا۔ پھر مسکرا کر کہا "تمھارا ننھا بھائی آنے والا ہے یا ممکن ہے ننھی بہن ہو"!

میں نے حیران ہو کر خالہ کو دیکھا۔ اس وقت تک میں نے سوچا ہی نہ تھا کہ ننھے بچے کہاں سے آتے ہیں، بس آجاتے ہیں اور یہی میرے لیے کافی تھا۔ اب مجھے معلوم ہوا کہ ان کے آنے سے تکلیف ہوتی ہے، میری ماں کو تکلیف ہوتی ہے۔

خالہ نے بے چینی سے کہا "جلدی جاؤ۔ بیٹے! جلدی"۔

اور میں جنگل کی آگ کے مانند تیزی سے دوڑا ہوا نرس کے گھر پہنچا۔ واپسی پر میں نے دیکھا کہ آگ جل رہی ہے اور کیتلی میں پانی ابل رہا ہے۔ خالہ نے صرف اتنا کہا "وہ راستے میں ہے" پھر ٹھہرے بغیر اور میں خاموش جواب سنے بغیر آگے بڑھ گئی۔ میں کوچ پر بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا لیکن نرس کے آنے سے پہلے ہی غافل سو گیا۔

ابا جان نے آکر جگایا اور میرے کندھے پر ہاتھ رکھ کر کہا۔ "بیٹے ناشتہ تیار ہے تھوڑا سا کھا لو۔" انھوں نے ابھی تک منھ ہاتھ نہیں دھویا تھا۔

"امی — ؟" میں نے کہا۔

"وہ اچھی ہیں" انھوں نے جواب دیا "وہ اب ٹھیک ہیں اور تمھاری ننھی بہن آگئی ہے"۔

"ناشتہ کرنے سے پہلے میں اسے دیکھنا چاہتا ہوں" میں نے کہا۔

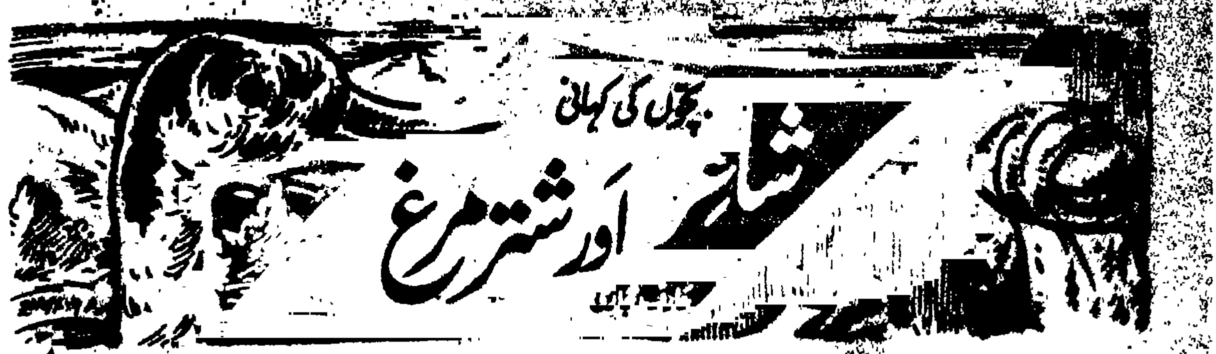
ہم دونوں ساتھ اوپر گئے۔ اماں بستر پر بیٹھی تھیں قریب ہی ایک ننھی سی گٹھری تھی۔ یہ میری ننھی بہن تھی، کپڑوں میں لپٹی ہوئی۔ امی نے میری طرف دیکھا مسکرائیں اور کہا "رات میں نے تمھیں تکلیف دی، بیٹے! کیوں؟"

میری آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ میں نے سر ہلا دیا۔ ابا نے رومال نکالا۔ لال رنگ کا رومال جس پر سفید بُندکیاں تھیں۔

"آنسو پونچھ لو" انھوں نے کہا، "اب وہ بالکل اچھی ہیں" لیکن جب وہ میری آنکھوں کے آنسو خشک کر رہے تھے تو ان کی آنکھوں میں نمی تھی۔

آنسو غم کے بھی ہوتے ہیں اور خوشی کے بھی لیکن یہ مسرت کے آنسو تھے کیوں کہ ہمارے درمیان پُل پھر بن گیا تھا۔

(ریڈرز ڈائجسٹ کے افسانے سے)



بچوں کی کہانی

شاعر اور شترمرغ

اسپین کے ایک صوبے میں طالع نام کا ایک شاعر رہتا تھا۔ ایک دفعہ اس نے اپنے صوبے کے حاکم کے خلاف ایک نظم لکھی اس پر حاکم کو بہت غصہ آیا اور اس نے طالع کو اپنے دربار میں بلا کر قید کی سزا دے دی۔

جس تہہ خانے میں طالع کو قید کیا گیا تھا وہ بہت ہی تنگ اور چھوٹا تھا۔ وہاں دن کے وقت بھی اندھیرا ہی رہتا۔ چاروں طرف پتھر کی اونچی دیواریں تھیں اور چھت سے ملا ہوا ایک گول سوراخ تھا۔ اس تہہ خانے کا پچھلا حصہ جنگل کی طرف تھا اور اس جنگل میں شتر مرغ رہا کرتے تھے۔ روزانہ ایک شتر مرغ اس تہہ خانے کے پاس گھومتا پھرتا نکل آتا اور روشندان سے اپنی لمبی گردن ڈال کر طالع کو بڑے غور سے دیکھتا اور پھر واپس چلا جاتا۔ طالع شتر مرغ کو روٹی کے بچے کھچے ٹکڑے کھانے کو دے دیتا تھا۔ اس طرح شاعر اور شتر مرغ آپس میں بہت دوست بن گئے۔ ایک دفعہ ایسا ہوا کہ طالع بڑے مزے سے ٹہل ٹہل کر اپنی نظم پڑھ رہا تھا اور شتر مرغ اپنی گردن سوراخ سے ڈالے آنکھیں مٹکا مٹکا کر اس کی نظم بڑے غور سے سن رہا تھا۔ اتنے میں طالع کی نظر سوراخ پر پڑی تو وہ شتر مرغ کی لمبی گردن دیکھ کر ہنس دیا۔ اس پر شتر مرغ نے کہا

"میاں شاعر تمھیں ہنسی کیوں آئی؟"

شاعر نے کہا۔ "تمھیں اس طرح آنکھیں مٹکاتے دیکھ کر میں نے سوچا کہ شاید تمھیں میری نظم بہت پسند آئی ہو۔"

"بات تو کچھ ایسی ہی ہے۔" شتر مرغ بولا۔

یہ سن کر طالع بہت خوش ہوا اور اس نے اپنی روٹی شتر مرغ کو دے دی مگر شتر مرغ نے روٹی واپس کر دی اور کہنے لگا۔ "شاعر صاحب یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ آپ بھوکے رہیں اور میں اپنا پیٹ بھر لوں۔ مجھے تو جنگل میں بہت کچھ کھانے کو مل جاتا ہے۔"

یہ کہہ کر شتر مرغ فوراً واپس چلا گیا اور کئی دن تک تہہ خانے کی طرف نہ آیا۔ شاعر اپنے دوست کے اس طرح غائب ہو جانے کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ بیٹھے بیٹھے اسے خیال آیا کہ شاید شتر مرغ مجھ سے ناراض ہو گیا ہے۔ چنانچہ اس نے ایک بہت اچھی نظم اپنے دوست کی یاد میں کہی اور اسے زور زور سے پڑھنا شروع کیا۔ اتنے میں تہہ خانے کا پہرے دار اس کی آواز سن کر آ گیا اور دروازے کے پاس کھڑے ہوئے اس نظم کو غور سے سنتا رہا



جب طالع چپ ہو گیا تو پہرے دار نے کہا کہ یہ نظم مجھے لکھ دیجیے۔ اور یہ کہتے ہوئے اس نے ایک کاغذ اور قلم طالع کو دے دیا۔ طالع نے اسے نظم لکھ کر دینے کے بجائے اسی کاغذ پر حاکم کے نام ایک خط لکھا اور تہہ خانہ کی مصیبتوں کا حال بیان کیا کہ "مجھے ایسی جگہ رکھا گیا ہے نہ تو جہاں تازہ ہوا



سکتی ہو اور نہ ہی دن کے وقت روشنی ہوتی ہو۔ کھانے کو سوکھی روٹی اور پینے کو گرم پانی ملتا ہے۔ آخر مجھے اتنی سخت سزا کیوں دی جا رہی ہے؟"

اس خط کو جب طالع نے پہرے دار کو دیا تو شترمرغ تہ خانے کے روشندان سے اپنی گردن ڈالے جھانک رہا تھا۔ لیکن جیسے ہی پہرے دار خط لے کر چلا گیا تو شترمرغ بھی چلا گیا۔

پہریدار نے بڑی احتیاط سے خط کو حاکم کے پاس پہنچا دیا لیکن حاکم نے اسے اپنے دوسرے کاغذات میں بغیر پڑھے رکھ دیا اور بھول گیا۔

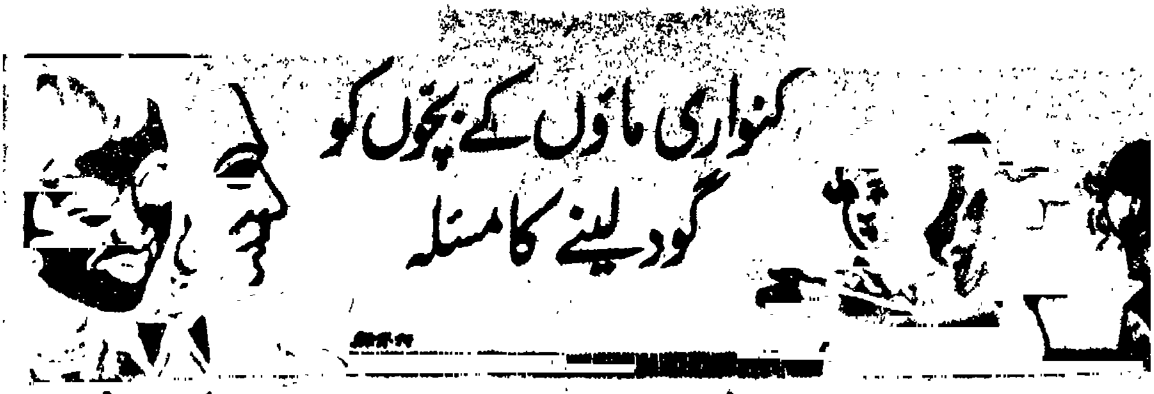
ایک روز حاکم، اپنے باغ میں بیٹھا ہوا اپنے ضروری کاغذات کو دیکھ رہا تھا، اتنے میں وہی شترمرغ باغ میں پہنچا اور ٹہلتا ہوا جب حاکم کی میز کے پاس آیا تو اس نے جھپٹ کر اپنی چونچ سے حاکم کے ہاتھ سے کاغذات کا پلندا اٹھا لیا اور تمام کاغذات کو بکھیر دیا اور صرف شاعر کا خط اپنی چونچ میں پکڑ کر بھاگ کھڑا ہوا۔

شترمرغ کی اس حرکت پر حاکم بہت گھبرایا اور تمام نوکر چاکر اس کے شور سے جمع ہوگئے۔ شترمرغ محل کی فصیل سے باہر نکل چکا تھا۔ حاکم کے غلام اور سپاہی فصیل پر چڑھ گئے۔ انھوں نے دیکھا کہ شترمرغ محل کی فصیل کے چاروں طرف خط کو اپنی چونچ میں دبائے چکر لگا رہا ہے۔ جب تیسری بار چکر لگا چکا تو پھر باغ میں آیا اور طالع کے خط کو حاکم کی میز پر رکھ کر پھر بھاگ گیا۔



حاکم نے سوچا یہ بھی عجیب پرندہ ہے۔ مجھے اس خط کو ضرور پڑھنا چاہیے یہ کہہ کر اس نے خط کو کھول کر پڑھا۔ جب اسے طالع کی مصیبتوں کا حال معلوم ہوا تو بہت افسوس ہوا اور اس نے فوراً طالع کو آزاد کر دینے کا حکم دے دیا۔

اس طرح ایک پرندے نے اپنی دوستی سے ایک مصیبت زدہ آدمی کی جان بچائی۔ ہمیں بھی مصیبت کے وقت دوسروں کی مدد کرنی چاہیے۔



کنواری ماؤں کے بچوں کو گود لینے کا مسئلہ

امریکہ میں اور بعض مغربی ممالک میں کنواری لڑکیوں کے جو بچے پیدا ہوتے ہیں، ان کو گود لینے کا مسئلہ روز بروز اہم ہوتا جا رہا ہے اور اس سلسلے میں خاص طور سے طبیبوں کی ضرورت پڑتی ہے اور اس صورت حال سے عام طبیب اور ماہرین وضع حمل اور ماہرین امراض اطفال سب ہی کا تعلق ہے۔

ڈاکٹر پال بیرون نے مندرجہ بالا عنوان پر ایک مقالہ تحریر فرمایا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف کو تبنیت کے مختلف پہلوؤں سے ایک مدت تک اپنے مطب میں واسطہ رہا ہے اور ان کا ربط ان تبنیت کی ایجنسیوں سے بھی رہا ہے جو بچوں کو متبنیٰ کرنے والے لوگوں کے سپرد کرتی ہیں۔ ڈاکٹر بیرون نے اس مقالے میں تبنیت کے صرف ان مسائل سے بحث کی ہے جن کا تعلق کنواری لڑکیوں کے بچوں سے ہے اور اس مضمون میں تبنیت سے مراد اسی قسم کے بچوں کی تبنیت ہے۔ کنواری لڑکیوں کے بچوں کی تبنیت جس انداز سے آج کل ہو رہی ہے وہ بہت حال ہی میں شروع ہوئی ہے۔ اب سے تیس چالیس سال پہلے ناجائز تعلقات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے بچے کی پرورش یا تو اس کی ماں کرتی تھی یا رشتہ دار یا پھر اسے کسی یتیم خانے وغیرہ میں دے دیا جاتا تھا۔

آہستہ آہستہ اس صورت حال میں تبدیلی ہوتی رہی۔ پہلے یہ ہوا کہ بچے کی پرورش کا ذمہ لینے والے گھر میں دو یا تین سال تک بچے کو رکھ کر دیکھا جاتا تھا۔ اس کے بعد اس امر پر غور کیا جاتا تھا کہ اسے تبنیت میں دیا جائے یا نہیں؟ اس کے چند سال بعد چھ سے بارہ مہینے تک کے بچے گود لیے جانے لگے، بشرطیکہ وہ بچے اچھے خاندان سے ہوں اور کسی متعدی بیماری میں مبتلا نہ ہوں۔ اس زمانے میں بھی طور پر اس قسم کے بچوں کو گود لینے کا رواج تھا۔ تقریباً بیس سال ہوئے تبنیت کی ایجنسیاں تین مہینے سے چھ مہینے تک کی عمر کے بچوں کو بشرطیکہ ان میں لاعلاج جسمانی نقائص نہ ہوں اور ماہرین نفسیات اور ماہرین امراض دماغی ان کے دماغ کا امتحان کر کے یہ معلوم کر لیں کہ ان میں کوئی دماغی نقص نہیں ہے، تبنیت میں دینے لگیں۔

آج کل تبنیت کی ایجنسیوں نے یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ پیدا ہونے کے بعد ہی براہ راست ہسپتال میں بچوں کی پرورش گاہ سے یا اس کے بعد جتنی جلد ہو سکے، گود لینے والوں کے سپرد کر دیتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ایسے بچے کے خاندانی حالات بالکل پاک و صاف ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ان میں کچھ ایسے نقائص ہوں جو دور نہیں ہو سکتے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انھیں سب سے زیادہ بچے کا فکر ہوتا ہے۔ بچے کو جلد سے جلد ایک اچھا گھر مل جانا چاہیے جہاں اس کی پال پوس ہو اور اس کی اہلیتوں کے مطابق اس کی نشوونما ہو سکے اور اس طرح آگے چل کر وہ ایک ایسا شہری بن جائے، جو ملک و قوم کے لیے مفید ہو۔ گود لینے والے والدین ان فائدوں کو حاصل کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ انھیں ایک بچہ مل جاتا ہے۔ یہ بات ان کی خوشی کا باعث ہوتی ہے، لیکن اصل سوال بچے کی بہبود اور بہتری کا ہے، سب سے بڑی خوشی اس بات سے ہونی چاہیے کہ یہ بچے سوسائٹی میں گھل مل جائیں۔ اسی درجے اور اسی ماحول میں شادی بیاہ کریں جس میں وہ پلے بڑھے ہیں۔ ان کی پیدائش کے ناجائز ہونے سے ان پر کوئی تہمت اور کوئی بہتان قائم نہیں ہوتا۔

تبنیت کے جدید رواج میں اس امر کو اہمیت دی جاتی ہے کہ بچے کے غیر شادی شدہ ماں باپ کا مطالعہ و معائنہ بڑے غور و خوض سے کرنا چاہیے۔ جب کوئی کنواری حاملہ لڑکی کسی طبیب سے ملے تو جہاں تک ہو سکے حمل کے ابتدائی دنوں میں ہی طبیب کا فرض ہے کہ وہ اسے کسی معاشرتی ایجنسی کے سپرد کر دے۔ ان ایجنسیوں کو ایسے مسائل کا بڑا وسیع تجربہ ہوتا ہے۔ وہ اس کو مشورہ اور رہنمائی دیں گی کہ اپنی حالت کو حقائق کی روشنی میں دیکھے اور خود اپنے مستقبل اور اپنے بچے کے مستقبل کے لیے عقل سے کام لے کر منصوبہ بنائے۔ ماں اس قسم کے چند سوالات کرے گی: کیا میں اپنی حالت کو [illegible]

سے پوشیدہ طور پر غلط اور غیر صحیح طریقے سے سنبھال سکتی ہوں؟ کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ جو لوگ بچے گود لیں، انھیں میرے متعلق کچھ نہ بتایا جائے، اگر مجھے یہ نہ بتایا جائے کہ بچہ کس نے گود لیا ہے تو کیا مجھے اس امر کا یقین دلایا جا سکتا ہے کہ بچہ اچھے لوگوں کے پاس پہنچ گیا ہے؟ کیا میرے سوسائٹی میں گھل مل جانے کا اس طرح انتظام ہو سکتا ہے کہ میرا جذباتی خلفشار جاتا رہے؟

ان سوالات کے جوابات تبنیت کی ایجنسی کے ارباب حل و عقد شائستگی سے دے سکتے ہیں۔

طبیب ان سوالوں کے جوابوں میں بچے کی صورت حال کے متعلق چند باتیں کہہ کر کچھ اور اضافہ کر سکتا ہے۔ متبنیٰ کرنے والے والدین کا خیال تو وہی ہوتا جو اس وقت ہوتا، جب یہ بچہ خود ان کا ہوتا۔ بچہ بے بس ہے، والدین اس کے محافظ ہیں، وہ ننھا سا ہے، وہ اس کی نشوونما کی نگہداشت کرتے ہیں۔ اس کی ابتدائی حرکتیں، اس کا کھانا، اس کا مسکرانا، اس کا مختلف رنگوں کو غور سے دیکھنا، یہ سب چیزیں نئے ماں باپ سے دل لبھانے والا جواب پاتی ہیں۔ بچہ وہاں سے وہ پاتا ہے جس کی اسے سب سے زیادہ ضرورت ہے، یعنی نہ صرف حفاظت، بلکہ محبت۔

نیویارک اسٹیٹ میں ناجائز تعلقات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے بچے کے باپ پر اس امر کی قانونی ذمہ داری ہے کہ وہ وضع حمل کے تمام اخراجات برداشت کرے، بشرطیکہ اس امر کا ثبوت بہم پہنچ جائے کہ وہی بچے کا باپ ہے۔ اس کو بچہ پر کوئی قانونی حقوق حاصل نہیں ہیں۔ اگر خود اپنی مرضی سے بچہ کا باپ اخراجات برداشت نہیں کرتا تو ماں قانونی چارہ جوئی کی مزید پریشانی سے بچنے کے لیے اخراجات کا سارا بار خود ہی اٹھا لیتی ہے۔ صرف ایک طرح اور طبیب مدد کر سکتا ہے، اگر وہ صحیح صحیح اپنے خاندانی حالات بتا دے تو بچے کے لیے کوئی ایسا گھر تلاش کیا جا سکتا ہے، جو اس کے واسطے موزوں ہو۔

پیدائش کے وقت بچے کے جسمانی امتحان سے بعض صحیح نتائج نکالے جا سکتے ہیں۔ دماغی فالج، منگولزم، بہرا پن، بے بصری، ایسی چیزیں ہیں جو بچے کی پیدائش کے وقت ہی شناخت کی جا سکتی ہیں۔ اسی طرح پاؤں پھرا ہونا، ریڑھ کی ہڈی کا دولخت ہونا، کسی عضو کا کٹا پھٹا ہونا اس قسم کی خامیاں ہیں جو ایک نظر میں پیدائش کے وقت ہی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کی پیش بینی کے حق میں یہ بہتر ہے کہ ایسی حالتوں میں بچے کا معائنہ اور امتحان

طبیب تنہا خود کر سکتا ہے، یا اگر وہ مناسب سمجھے تو کسی دوسرے طبیب کی مدد سے کر سکتا ہے، شیرخوار بچے کی ذہانت کا امتحان قابل اعتماد نہیں ہوتا۔ اکثر طبیب اس امر پر متفق ہیں کہ تین سال سے کم عمر کے بچے کی ذہانت کا امتحان گمراہ کن ہوتا ہے۔

اگر بچے میں ان میں سے کوئی نقص ہو تو اُسے جلد تبنیت میں نہیں دینا چاہیے، بلکہ علاج کے لیے کسی موزوں ہسپتال میں رکھنا چاہیے، یا اگر متبنیٰ کرنے والا کوئی مناسب گھر مل جائے تو اس کے سپرد کیا جا سکتا ہے۔ ایسے گھر مشکل سے ملتے ہیں۔ لیکن اگر تلاش کیا جائے تو ہر فرقے میں اچھے گھر مل جائیں گے ایک گھر میں ایک ہی بچہ دینا چاہیے، یا زیادہ سے زیادہ دو بچے دیے جا سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے بھی معاشرتی ایجنسی ناگزیر ہے۔

نئے والدین کو بچے کے پس منظر کے متعلق تمام معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔ بچے کے حق میں یہی بہتر ہے کہ کوئی چیز نہ چھپائی جائے۔ ہر چیز صاف صاف معلوم ہونے کے بعد انھیں فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ بچے کو گود لیں گے یا نہیں!

شیرخوار بچے کو اسی وقت تبنیت میں دینا مناسب ہے، جب نئے والدین اس امر کی ذمہ داری لیں کہ وہ ایسی سب دقتیں برداشت کرنے کو تیار ہیں جو انھیں خود اپنے بچے کو پالنے میں پیش آتیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ متبنیٰ کرنے والے ماں باپ کا مطالعہ کرنا بھی ضروری ہے۔ سب سے پہلے تو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ ان کی عمر کیا ہے! پھر یہ معلوم کرنا چاہیے کہ بچہ گود لینے سے ان کا مقصد کیا ہے؟ بعض والدین اس لیے بچہ گود لینا چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ ضائع ہو گیا ہے اور اس کے بدلے میں کوئی دوسرا بچہ لے کر رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ بچے ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتے ہیں اور ایک بچہ دوسرے بچے کی جگہ نہیں لے سکتا۔ ایسے حالات میں جب بچہ گود لیا جاتا ہے تو اس سے ماں باپ کو بھی کوفت ہوتی ہے اور بچے کی پرورش بھی ٹھیک ڈھنگ سے نہیں ہو سکتی۔ اصل میں بجائے اولاد کی خواہش کے اور کوئی مقصد کارگر نہیں ہو سکتا۔

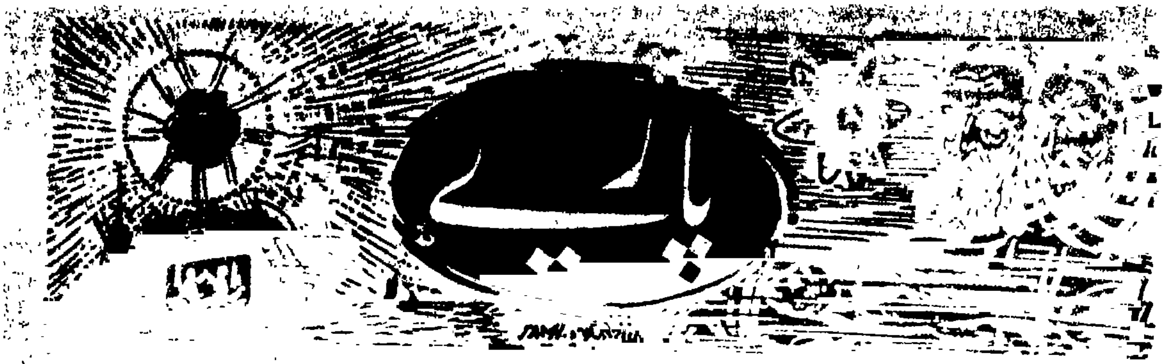
متبنیٰ کرنے والے والدین کا انتخاب کرنے میں اور بھی چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے، مثلاً ایک بچہ کو، جس کے ماں باپ پستہ قد ہوں، ایسے والدین کی تبنیت میں نہیں دینا چاہیے، جن کا قد لمبا ہو، یا اگر بچے کے

ماں باپ تعلیم یافتہ ہیں تو بچہ ایسے ماں باپ کو دے دینا چاہیے جو معمولی ذہانت کے آدمی ہوں۔ جہاں تک مذہب کا سوال ہی قانون کی رو سے بچہ کو ایسے گھر میں دینا چاہیے، جس کا مذہب وہی ہو جو بچے کے اصلی ماں باپ کا ہو۔ بعض اوقات اس کا فیصلہ ماں کی مرضی پر چھوڑ دیا جاتا ہو، مگر اصل مقصد بچے کی معقول طور پر تربیت ہی، مذہب کے اختلاف کی وجہ سے یہ نہ ہونا چاہیے کہ بچہ ایک اچھے گھر سے محروم ہو جائے۔

کنواری حاملہ لڑکی سب سے پہلے خاندانی ڈاکٹر یا ماہر وضع حمل سے ملتی ہی۔ وہ بچہ پیدا ہونے سے پہلے بھی اُسے مناسب ہدایتیں کرتا ہی اور بچہ پیدا ہونے کے بعد کا دستور العمل بھی اُسے بتاتا ہی۔ خاندانی طبیب اصلی ماں باپ کے حسب نسب سے پوری طور پر واقف ہوتا ہی۔ اُسے خاندانی بیماریوں کا علم ہوتا ہی۔ اس کے علاوہ گود لینے والے ماں باپ کی صحت کے متعلق وہ بہتر طریقہ پر معلومات حاصل کر سکتا ہی اور یہ بھی معلوم کر سکتا ہی کہ گود لینے سے ان کا مقصد کیا ہی اور یہ فیصلہ کر سکتا ہی کہ بچہ کو ان کی تبنیت میں دینا مناسب ہو گا یا نہیں!۔

طبیب پر لازم ہی کہ وہ متبنے والدین کی نیز بچے کی اور بچے کے اصلی والدین کی جسمانی اور نفسیاتی حالت کا صحیح اندازہ لگائے۔ یہ کام بہت ہی ضرور مگر بہت کم طبیب اس طرف توجہ کرتے ہیں۔ اُن کے پاس اتنا وقت ہی نہیں ہوتا۔ ہونا یہ چاہیے کہ جب طبیب کو کسی کنواری لڑکی کے بچے کو گود لینے کے معاملے سے واسطہ پڑے تو وہ تبنیت کی کسی ایجنسی کے سپرد کر دے۔ نیز میں تبنیت کی بہت اچھی اچھی ایجنسیاں موجود ہیں۔ کچھ عرصہ سے ان کی طرف رجوع میں بہت اضافہ ہو گیا ہی، اس لیے کہ کنواری لڑکیوں کے بچے اب بہت کثرت سے ان کے پاس آنے لگے ہیں۔

طبیب ان ایجنسیوں کو بھی صحیح قسم کا مشورہ دے سکتا ہی۔ وہ اس کا بھی انتظام کر سکتا ہی کہ اسپتال میں بچے اور اُس کی ماں کی ٹھیک طرح دیکھ بھال کی جائے۔ ایک شہری کی حیثیت سے بھی اس کا فرض ہی کہ وہ لوگوں کو آگاہ کرے کہ کنواری لڑکیوں کی مدد کے لیے کس قسم کے انتظامات مہیا ہیں۔



کم عمر شوہر

حال ہی میں ماسکو میں ایک پہاڑی علاقہ کے گاؤں میں ایک جوڑے نے اپنی شادی کی ایکسو دسویں سال گرہ منائی ہے۔ شوہر کی عمر ۱۳۱ سال بتائی جاتی ہے مگر بیوی کی عمر ایک سو چھتیس سال ہے یعنی شوہر سے پانچ سال بڑی ہے۔

خیر سے اس جوڑے کی تین اولادیں بھی ہیں جو زندہ سلامت ہونیکے علاوہ سو سو برس سے زیادہ ہی کی ہیں!

سال گرہ کے موقع پر جشن مناتے ہوئے اس جوڑے کے پرپوتوں نے اپنے پردادا اور پردادی کا ہاتھ پکڑا اور بڑی عزت کے ساتھ مسند پر لا کر بٹھایا۔

اس وقت ان دونوں میاں بیوی نے اپنی فیملی کے لوگوں کو یہ بتایا کہ عمر بڑھانے کے لیے صرف دو تدبیریں کرنی چاہییں ایک تو یہ کہ غذا کم، سادہ اور ہلکی کھائی جائے اور دوسرے یہ کہ غم کے پاس تک نہیں پھٹکنا چاہیے۔

سورج کے دھماکے

سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ ان کے نزدیک گزشتہ دس سال سے سورج میں زبردست دھماکے ہو رہے ہیں۔ حال ہی میں ایک خوف ناک دھماکے کی آواز ریکارڈ کی گئی ہے۔ تصاویر کی مدد سے یہ بھی معلوم کیا گیا ہے کہ سطح زمین کے رقبے سے کوئی پانچ گنا بڑا دھبہ سورج میں پڑ چکا ہے۔

ان سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ دھماکوں کی وجہ سے سورج کے کچھ ذرات زمین کی سب سے اونچی فضا تک بھی آپہنچے تھے، بلکہ اس وقت تمام دنیا کے ریڈیو سیٹ اور ٹیلی فون ایک لخت متاثر ہو گئے تھے جس کو سائنسدانوں نے اپنے آلات کے ذریعہ محسوس کیا تھا۔

بحری جہازوں پر ٹیلی وژن

اب تک ٹیلی وژن سے یورپ اور امریکا میں خصوصاً تعلیم کے سلسلہ میں کافی مفید کام لیے جا چکے ہیں ۔۔۔۔۔ ٹیلی وژن کی خدمات حیرت انگیز طور پر کامیاب ثابت ہوئی ہیں۔

مگر حال ہی میں سائنس کے ماہرین نے اس طرف بھی توجہ کی ہے کہ بحری جہازوں پر ٹیلی وژن سیٹ لگا کر ان سے اور زیادہ مفید کام لیا جا سکے، مثلاً خطرے کے وقت یا لڑائی کے موقعوں پر بحری جہاز ٹیلی وژن کے ذریعے خبریں دے سکیں، اور سن سکیں۔ چناں چہ ایک بحری جہاز پر جس کا نام ابھی نہیں بتایا گیا ہے، ٹیلی وژن لگانے کا انتظام کیا جا رہا ہے۔ تجربہ کرنے کے بعد آئندہ بحری جہازوں پر ٹیلی وژن لگائے جایا کریں گے تاکہ اس طرح مزید کارآمد اور مفید خدمات ٹیلی وژن کی امداد سے حاصل کی جا سکیں۔

ایٹمی گھنٹہ

برطانیہ میں ایک ایسا کلاک بھی تیار کیا گیا ہے جو ایٹمی طاقت سے چلتا ہے۔ یہ گھنٹہ دنیا میں سب سے زیادہ صحیح وقت دیتا ہے۔ اس کے تیار کرنیوالے کا نام ڈاکٹر ایل ایسن ہے۔ کلاک نیشنل فزیکل لیبوریٹری میں تیار ہوا ہے۔ اس سے پہلے بھی ڈاکٹر ایسن کا تیار کردہ ایٹمی کلاک زیر استعمال ہے۔ یہ ان کی ایجادی ترقی کا دوسرا نمونہ ہے جو پہلے کلاک سے پانچ گنا زائد صحیح وقت دیتا ہے۔ ان دونوں کلاکوں میں ایٹم کے ذرات سے قدرتی طور پر حرکت پیدا ہوتی ہے اور محض ایٹمی طاقت کی بنا پر وقت کی صحت و درستی برقرار ہے۔

مسٹر ایسن کو اس کارنامے پر برطانیہ اور روس کی طرف سے انعامات بھی ملے ہیں، برطانیہ کے صنعتی محکمہ نے ایک گولڈ میڈل بھی پیش کیا ہے۔

گٹھیا کا علاج

سائنس کی امداد سے شہد کی مکھیوں کو پالنے والے ایک محکمہ کے ناظم نے یہ ثابت کیا ہے کہ شہد حاصل کرنیکے علاوہ ان مکھیوں سے یہ فائدہ بھی اٹھایا جا سکتا ہے کہ گٹھیا کے مرض کا علاج کیا جائے۔ تجربات سے یہ امر پایۂ تحقیق کو پہنچ گیا ہے کہ شہد کی مکھیاں گٹھیا کے علاج کے سلسلہ میں دوا تیار کرنے کے لیے نہایت

مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔

مغربی ملکوں کے دار التجربات میں اس مقصد کے تحت شہد کی مکھیوں کا زہر کافی جمع کیا جا رہا ہے۔

گیس کا درخت

پاکستان کے دیہی ترقی ادارے میں ایک عجیب و غریب گیس پلانٹ کا تجربہ ہو رہا ہے جو مسٹر ایم۔ او۔ جعفری۔ آئی۔ سی۔ ایس نے لگایا ہے۔ اس میں گوبر سے کام لیا گیا ہے۔ پلانٹ کے ذریعہ جو گیس فراہم ہوگی وہ ایندھن اور روشنی کا کام دے گی۔ پھر گوبر بیکار بھی نہیں ہوگا بلکہ اس سے کھاد کا کام لیا جا سکے گا۔ اس تجربے کے اقتصادی پہلوؤں کے پیش نظر کافی غور سے کام لیا جا رہا ہے۔

ایٹم کا راز عام ہو جائیگا

برطانیہ، روس کو زیٹا کے راز بتا رہا ہے۔ لندن میں ایک ایسی کانفرنس منعقد ہو رہی ہے جس میں روس کے ۴ مشہور سائنسداں شریک ہوں گے ان کے سامنے زیٹا کے متعلق وہ باتیں بتائی جائیں گی جو ابتک روسیوں کو نہیں معلوم تھیں۔ "زیٹا" وہ ایٹمی مشین ہوتی ہے جس کے اندر ہائیڈروجن بم کی طاقت بند ہوتی ہے مگر اسی طاقت کو دوسرے صنعتی کاموں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کانفرنس میں اس موضوع پر تقریریں کی جائیں گی اور "زیٹا" کی خفیہ تفصیلات بیان کرنے کے بعد مندوبین کو ان تفصیلات کے کاغذات بھی سونپ دیے جائیں گے۔ امید کی جاتی ہے کہ اس کانفرنس اور ایٹمی قوت کے رازوں کے انکشاف سے برطانیہ اور روس کے درمیان جو ایٹمی قوت کے استعمال میں نظریاتی اختلافات ہیں وہ دور ہو جائے گا۔

دھان کی بھوسی

ہمارے ملک میں بھوسی گھوڑے بھینسوں اور گایوں کو کھلائے جاتے ہیں مگر امریکا میں ایک صنعت کو اس سے کافی فروغ حاصل ہے۔ سنا ہے کہ امریکی محکمۂ زراعت سے متعلق اکثر ماہرین نے اپنی تحقیقات سے کام لیکر گزشتہ سال دھان کی بھوسی کا تیل کافی مقدار میں نکال لیا تھا جو تقریباً ایک کروڑ دس لاکھ پاؤنڈ سے کم نہیں تھا۔ یہ تیل کھانے پکانے میں بھی استعمال ہوتا ہے بلکہ زیادہ مفید بتایا جاتا ہے اور مختلف صنعتوں میں بھی اس سے کام لے سکتے ہیں لیکن یہ مسئلہ ابھی تک قابل غور ہے کہ دھان کا بہت ذخیرہ رکھا کیسے جائے کیونکہ وہ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔

امید ہے کہ اس سلسلے میں بھی جلد کوئی تدبیر نکل سکے گی۔

مفت کی تعلیم

ہمارے ملک میں تو بچوں کی تعلیم اس قدر مہنگی ہے کہ بعض غریب ماں باپ جو اپنے بچوں کو پڑھانا لکھانا چاہتے ہیں وہ بجائے فاقے مرنے اور تنگی ترشی سے زندگی بسر کرنے کے باوجود اپنے بچوں کو خاطر خواہ تعلیم نہیں دلا سکتے مگر دوسرے ممالک میں تعلیم کے لیے تقریباً بالکل مفت انتظام ہوتا ہے۔ حال ہی میں "فلاڈلفیا" کے ایک آرٹ اسکول کی آٹھویں سالگرہ منائی گئی ——— اس میں داخل ہونے کے لیے کوئی فیس نہیں ہوتی، نہ چندہ یا فیس ادا کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے باقاعدہ طور پر قواعد و ضوابط نہیں ہیں، نہ رسمی طور پر کلاسز قائم ہیں ——— مگر کوئی طالب علم مدرسے کا ایسا نہیں ہے جس کے ضروری اخراجات خود اسکول نہ اٹھاتا ہو ———

پندرہ لاکھ ڈالر سے زیادہ رقم کا ایک ٹرسٹ فنڈ اسکول کو چلا رہا ہے۔ یہ رقم امریکا کے ایک مالدار آرٹسٹ نے محض اسی مقصد کے لیے مرتے وقت چھوڑی تھی چنانچہ بلا لحاظ مذہب و نسل اس مدرسے میں ہر طبقہ کے لوگوں کی اولاد تعلیم حاصل کرتی ہے اور بچوں کو طرح طرح کے آرٹ، دستکاریاں اور صنعتیں سکھائی جاتی ہیں۔

"فلاڈلفیا" کے آرٹ اسکول کی آٹھویں سالگرہ کے موقع پر آٹھ برس کی اس اسکول کی وہ تمام خدمات بھی پیش کی گئیں جو اس مدرسہ نے انجام دیں اور بتایا گیا کہ سینکڑوں کی تعداد میں طلبا نے اس عرصے میں مختلف صنعتیں سیکھ کر فائدہ حاصل کیا ——— دولت کمائی اور اپنے ملک کی خدمت کی۔

مچھلی کا دل

امریکا کے ہانی مان میڈیکل کالج میں ایک ایسی وہیل مچھلی کے دل کا مطالعہ کیا جا رہا ہے جس کے جسم سے ڈھائی سو پونڈ وزن کا دل نکالا گیا ہے۔ یہ مچھلی بھورے رنگ کی تھی مگر تعجب اس امر پر ہے کہ اس کا دل بالکل انسانی دل کے مشابہ ہے۔ ماہرین سائنس کا خیال ہے کہ اس دل کا بغور مطالعہ کرنے کے بعد انسانی قلب کے امراض کے متعلق بہتر تشخیص اور علاج میں مدد مل سکے گی۔



پچھلے برسوں کی طرح اس سال بھی ھمدرد کے تمام ملازمین اور منتظمین نے ۲۶ جولائی سنہ ۹۵ء
بروز اتوار دھلی شہر سے باھر جشن بارانی منایا -
اوپر کی تصویر میں جشن میں حصہ لینے والے کھلاڑی کبڈی کھیل رہے ھیں -
نیچے کی تصویر کبڈی میں جیتنے والوں کی ھے ' جو اپنی جیت پر خوشی منا رہے ھیں -



THE

Hamdard-e-Sehat

(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health)





ہم آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلے کے شرائط و قواعد طے کرنے کے لئے دہلی و نئی دہلی کی ممتاز خواتین
ایک میٹنگ شریمتی ترکیشوری سنہا ڈپٹی منسٹر فائنانس (حکومت ہند) کے زیر صدارت ۶ ستمبر
[illegible]ء کو ہمدرد منزل (لال کنواں دہلی) میں ہوئی - میٹنگ شروع ہونے سے قبل شریمتی ترکیشوری سنہا
ہمدرد دواخانہ کی فیکٹریوں وغیرہ کا معائنہ فرمایا (اوپر کی تصویر میں شریمتی ترکیشوری سنہا ا
ں طرف ''ہمدرد صحت'' کے مدیر محترم عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ [illegible]
کے شعبہ میں)

جلد [illegible] نمبر [illegible] ۱۹۵۹ء

ہمدرد صحت

سالانہ چار روپے — ایڈیٹر حکیم عبدالحمید دہلوی — فی پرچہ چھ آنے

یاد رکھو عیش کی اولاد ہیں بیماریاں

(از شاعر ہمدرد)

(۱)

ہے جو سادہ، صحت افزا زندگی کا راز داں
ہر مرض سے اس جہاں میں اُس کو ملتی ہے اماں
زندگی کا لطف ہے محتاط رہنے میں نہاں
کس قدر ہوتا ہے حفظِ ماتقدم کامراں
ہو بھلا چنگا تو پھر کیسا مرض کیسا علاج
سر پہ صحت کے ہمیشہ شادمانی کا ہے تاج

(۲)

ہیں بڑے خوش بخت جو رہتے ہیں سرگرمِ عمل
تن درستی میں کبھی اُن کی نہیں پڑتا خلل
بھاگتی ہیں پاس سے بیماریاں سب سر کے بل
کام کاج مستعد رہتے ہیں وہ ایک ایک پل
کیف و حظِ نفس کی روداد ہیں بیماریاں
یاد رکھو عیش کی اولاد ہیں بیماریاں

طبِ روحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ

آں نافہ کہ می جستی ہم با تو در گلیم است

بنی نوع انسان کی تقسیم دو جماعتوں میں کی جا سکتی ہے۔ وہ جو روحانی قوت کے حامل ہیں اور اس کا شعور بھی رکھتے ہیں اور وہ جو روحانی قوت کے حامل نہیں اور اس کا شعور بھی نہیں رکھتے۔ جو روحانی قوت کے حامل ہیں اور اس کا شعور رکھتے ہیں۔ ان کے ساتھ "حضورِ حق" کی ایک کیفیت ہوتی ہے، جس کا دوسروں کو ادراک ہوتا ہے۔ آسانی کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ کسی فرد میں یہ قوت موجود ہے یا نہیں۔ ایسا نہ کہنا ناممکن۔ اس قوت کے حامل سے اس کا نشر اسی طرح ہوتا ہے جس طرح کہ ناشر الشعاع (ریڈیٹر) سے حرارت کا نشر۔ مولانا روم نے اس قوت کو "بوئے خدا" سے تعبیر کیا ہے اور فرمایا ہے کہ جہاں یہ قوت پائی جاتی ہے، لوگ بے ساختہ اس کے گرد جمع ہو جاتے ہیں:

هر کجا بوئے خدا می آید   خلق را بیں بے سر و پا می آید

اس کے برخلاف جس میں یہ قوت نہیں ہوتی، وہ ہرگز دوسروں کو باور نہیں کرا سکتا کہ اس میں یہ قوت پائی جاتی ہے، کیونکہ لوگ جانتے ہیں کہ اس میں یہ قوت نہیں۔ لاکھ وہ کہے کہ یہ قوت اس میں موجود ہے:

مومن تم اور عشقِ بتاں اے پیر و مرشد خیر ہے   یہ ذکر اور منھ آپ کا، صاحب خدا کا نام لو

حضور مع اللہ کی یہ قوت نہ صرف حصولِ کمال اور بنی نوعِ انسان کی خدمت و اعانت کی قوت ہے بلکہ صحت یابی و شفا بخشی کی بھی قوت ہے۔ خود تم میں یہ شفایابی کی قوت موجود ہے۔ بہتوں نے اپنے باطن میں اس قوت کا تحقق کر کے شفا پائی ہے۔ قوتِ ایمانی نے جوں ہی انہیں یہ ایقانِ کامل عطا کیا کہ حق تعالیٰ کی یہ قوت ان میں موجود ہے اور حق تعالیٰ حیات، صحت، فرح و سرور کا مبدا ہیں، اسی آن انہوں نے شفا کی تجلی محسوس کی اور ان کی زبان سے یہ چیخ نکلی:

ہیزمے بودم بجنگل ناگہاں   در کرہ آتش فتادم جملگی آتش شدم

میں اس قوت کو کس طرح حاصل کر سکتا ہوں اور اس کا شعور مجھے کس طرح ہو سکتا ہے۔ یہ وہ سوال ہیں جو اکثر قلوب میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہمیں اس قوت کا باطن میں ادراک اس طرح پیدا ہو سکتا ہے کہ ہر روز کچھ وقت حضورِ حق میں بسر کریں اور باطناً اس امر کو ملحوظ رکھیں کہ حق تعالیٰ ہی واحد قوت ہیں اور وہی حیات، صحت و کمال کا سرچشمہ ہیں۔ بتجرید فکری کی مدد سے حق تعالیٰ کے حضور شہود کا اپنے باطن و نفس میں ادراک کریں:

ما از میانِ خلق کنارے گرفتہ ایم   اندر کنارِ خویش نگارے گرفتہ ایم

دل و جاں کا جو مطلوب ہے، وہ خود دل و جاں ہی میں موجود ہے، لیکن جان اپنے مطلوب سے بے خبر اور دل غافل ہے۔ منزل جانان تو دل ہی کے اندر ہے اور دل بے خبری کی وجہ سے اس کو باہر تلاش کر رہا ہے۔ اس غفلت کے دور ہوتے ہی حصول کی راہ کھل جاتی ہے۔ طمانیت و سکینت، صحت و عافیت، فرح و سرور کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ لہٰذا حکیمانہ مشورہ یہ ہے کہ حق تعالیٰ نے دیا ہے:

مصلحت دیدِ من آنست کہ یاراں ہمہ کار   بگذارند و خمِ طرۂ یارے گیرند



شیخ بوعلی سینا

مادام آمیلی ماری گواشاں کی نظر میں

مادام آمیلی ماری گواشاں، جو پیرس یونیورسٹی کے فیکلٹی آف میڈیسن کے کتب خانہ کی لائبریرین ہیں، ۱۹۵۴ء میں شیخ بوعلی سینا کی ہزارویں برسی کی تقاریب میں شرکت کے لیے فرانسیسی وفد میں تہران گئیں۔ واپسی پر جو رپورٹ انھوں نے پیش کی، اس کی ایک کاپی ہمیں اب فرانسیسی زبان میں ملی ہے۔ ہم اپنے قارئین کی دل چسپی کے لیے اس مفصل رپورٹ کے اقتباسات بھی ذیل میں درج کرتے ہیں اور تینوں تصویریں بھی دے رہے ہیں، جن میں شیخ کو منجم اور طبیب کے رُوپ میں پیش کیا گیا ہے۔ رپورٹ میں ان خوب صورت تصویروں کے بنانے والے کا نام نہیں بتایا گیا۔

(ادارہ)

دنیائے طب کا جائزہ لیتے ہوئے ہم شیخ بوعلی سینا کو ہرگز فراموش نہیں کرسکتے، جس کی ہزارویں برسی ۲۱ر تا ۳۰ر اپریل ۱۹۵۴ء کو تہران اور ہمدان میں منائی گئی۔ اس وقت ایران کی مینو سرشت سرزمین دماغ کو معطر کر رہی تھی۔ کانفرنس کی جائے وقوع خصوصاً فضا کے لحاظ سے بے مثل تھی۔

چوں کہ جدید یونیورسٹی کی تعمیرات کا کام ابھی تک پایۂ تکمیل کو نہ پہنچ سکا تھا، اس لیے ستائیس ممالک سے آئے ہوئے نمائندوں کا انتظام فیکلٹی آف میڈیسن میں کیا گیا، جو جدید ترین طرز پر بنائی گئی ہے۔ کانفرنس کی کارروائی ایک بڑے ہال میں ہوئی، جس کا نام ابن سینا ہال رکھا گیا تھا اور جس کے دروازے پر شیخ کی ایک بڑی ذی شان تصویر آویزاں تھی۔ افتتاحی رسم وزیر اعظم جنرل زاہدی نے ادا کی۔ اس موقع پر بہت سے پیغامات اور مراسلات بھی موصول ہوئے، جن میں شیخ کی کتابوں اور اُس کے نفوذ پر مختلف پہلوؤں سے روشنی ڈالی گئی اور بیش بہا مواد فراہم کیا گیا۔

یہ عجیب بات ہے کہ یورپ شیخ سے پونے پانچ سو سال سے متعارف ہے، لیکن شیخ کی زندگی اور اس کی تصنیفات کے متعلق اس کی معلومات قریب قریب صفر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یورپ نے شیخ کو اس کی تصانیف کے تراجم کے ذریعہ پہچانا اور اس کی بیشتر تصانیف ازمنۂ متوسط کے مترجمین کے دسترس سے باہر تھیں۔ آج بھی یورپ نہ تو شیخ کی فارسی تصانیف سے واقف ہے اور نہ اس کی اہم عربی کتابوں سے۔



شیخ حلقۂ زحل پر غور فرما رہے ہیں

کانفرنس میں نمائندوں نے شیخ کو مختلف زاویوں سے پرکھا۔ بحیثیت منجم، ریاضی داں،



شیخ ایک مریضِ عشق کی نبض دیکھ رہے ہیں

ماہرِ علم النباتات، موسیقی داں، فلسفی اور ادیب وغیرہ۔

شیخ کی ہزارویں برسی کی تقاریب کی تنظیم وتشکیل ایران کے محکمۂ آثارِ قدیمہ کی جانب سے ہوئی اور اس موقع پر ڈاک کے خصوصی ٹکٹ جاری کیے گئے اور گنکٹ کے تمغے بنائے گئے، جن پر آرتھس برٹرینڈ کی بنائی ہوئی شیخ کی تصویر ثبت تھی۔

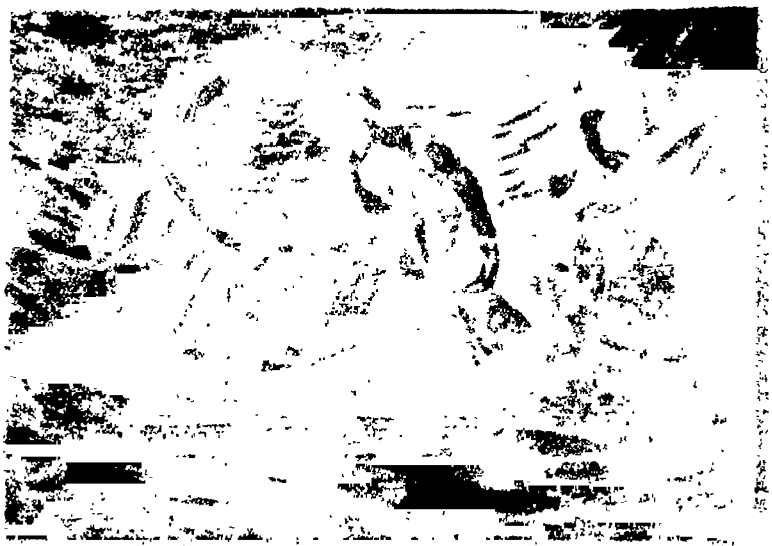
شاہِ ایران نے شیخ کو خراجِ تحسین ادا کرتے ہوئے کہا کہ یہ شیخ کی وسیع النظری ہی کا سبب ہے کہ اس نے ایرانی تمدن اور اسلامی تہذیب میں مختلف راستوں سے داخل ہونے والے علوم کو حُسنِ تدبر سے بڑی کامیابی کے ساتھ ترتیب دیا اور ان میں نئی رُوح پھونکی۔

تہران کی یونیورسٹی تخمیناً سَو سال پُرانی ہے۔ اس میں شعبۂ طب ۱۸۴۹ء میں قائم ہوا۔ پروفیسر چارلس ادبرلنگ لکھتا ہے کہ:

"اس شعبہ میں مغربی طب کی تعلیم سب سے پہلے ڈاکٹر رضا نے دی، جو ایرانی تھے اور جنہوں نے اپنی تعلیم یورپ میں حاصل کی تھی۔"

یونیورسٹی میں چھ لیباریٹریاں ہیں، جن میں طبی تحقیقات ہوتی ہیں۔

اس وقت چار طبی کالج ہیں۔ ایک تبریز میں، دوسرا مشہد میں، تیسرا اصفہان میں اور چوتھا شیراز میں۔ یہ سب تہران یونیورسٹی سے متعلق ہیں۔ اس وقت تہران یونیورسٹی کے شعبۂ طب میں چھتیس پروفیسر ہیں، جن میں سے دو نے جرمنی میں تعلیم حاصل کی ہے، تین نے سوئٹزرلینڈ میں، ایک نے امریکہ میں اور باقی سب نے فرانس میں۔



شیخ اور ایک مریضِ عشق

ان کا ایک چھوٹا سا مظہر وہ سب ہے جو ملتا ہے اور اس کی اصلی قیمت کے متعلق مبالغہ آمیز تخیلات قائم کر لیے ہیں۔



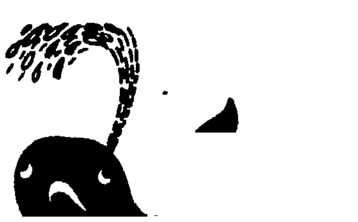
سمندر کی دیوی "نیلم پری" کا بیش بہا خزانہ ــــــ عنبر

وھیل مچھلی کی آنتوں سے نکلنے والی اس عجیب و غریب چیز۔ عنبر۔ کے متعلق نہایت مبالغہ آمیز افسانے مشہور ہیں۔ اسے ایک نادر و نایاب اور نہایت قیمتی چیز سمجھ کر ساحلی مقامات پر چھوٹے بڑے سبھی اس کی کھوج میں سرگرداں پھرتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں سمندر کے کناروں پر گری پڑی، مختلف نامعلوم سڑی گلی مکروہ بدبودار چیزوں کو چُن چُن کر جمع کرتی اور سینے سے لگائے رکھتی ہیں۔ اس امیدِ موہوم پر کہ یہی عنبر ہے اور شاید اس کی بدولت ہماری قسمت جاگ اُٹھے گی اور دھن برسنے لگے گا۔

میامی یونیورسٹی (فلوریڈا) کی بحری لیبارٹری میں عنبر کے وصول شدہ نمونوں کی شناخت و تصدیق کے متعلق ہر ہفتہ درجنوں خطوط آتے رہتے ہیں اور تمام دریافت طلب چیزوں کے فائلوں میں یہاں سب سے بڑا فائل عنبر کے مراسلات ہی کا ہے۔ دولت کی کشش و خواہش سے چھوٹے چھوٹے بچے ہی نہیں بلکہ اُن کے والدین بھی ساحل پر سے چُنی ہوئی غیر مشخص چیزوں میں عنبر کا خواب دیکھنے لگتے ہیں اور پھر انھیں شناخت و تصدیقِ کیمیائی کے لیے بھیجا جاتا ہے۔

لیکن عنبر کے متعلق یہ شغف و دلچسپی کوئی نئی چیز نہیں۔ مشرق کی قدیم کتابوں میں عنبر کا متواتر ذکر ملتا ہے اور اس کے ماخذ، ما صلیت و ماہیت اور مجربہ افعال و خواص کے متعلق عجیب و غریب توہمات رائج رہے ہیں۔ عنبر اور وھیل مچھلی کا باہمی تعلق عرصہ دراز سے معلوم ہو چکا تھا، لیکن یہ یقین کرنا مشکل تھا کہ وھیل ہی اس کا اوّلین اور اصلی ماخذ ہے۔ کبھی پرندوں، درختوں، شہد کی مکھیوں کو کبھی گھڑیالوں اور سیل جیسے دریائی جانوروں وغیرہ سے عنبر کی پیدائش منسوب کر لی گئی اور خیال کر لیا گیا کہ وھیل مچھلی تو صرف اُن کی بنائی ہوئی چیز کو نگل لیا کرتی ہے۔ عنبر درحقیقت کیسے بن جاتا ہے؟ یہ اب بھی محض ایک قیاسی بات ہے، مگر

اب معلوم ہو گیا ہے کہ عنبر کی پیدائش کا واحد سرچشمہ وھیل ہی ہے۔ عنبر کی مختلف جسامت کی غیر پیوستہ ڈلیاں "اسپرم وھیل" (اسفرم ویل) PHYSTER CATODON کی آنتوں کے اندر چکر کھاتی رہتی ہیں اور دھوکا کھنا



اسپرم وھیل (PHYSTER CATODON) کی دریائی تفریح

کی حرکت سے گھس گھسا کر گول گول سنگریزوں یا پتھریوں کی شکل میں وھیل انھیں باہر نکال دیتی ہے۔ یہ شناخت ہونے سے پہلے ہی سمندر میں یا کنارے پر اکثر ٹوٹ پھوٹ جاتی ہیں۔ عنبر کے ڈلوں پر چٹانی پتھروں کا دھوکا ہو سکتا ہے تاوقتیکہ اُن کی نرم بناوٹ اور اُن کے ہلکے وزن کو دیکھ کر اُن کی اصلیت نہ معلوم ہو جائے۔

عنبر دُنیا کے بڑے حصے میں پایا گیا ہے، مگر چونکہ اسپرم وھیل بیشتر ایک گرم و معتدل آبی جانور ہے، لہٰذا وسطی عرضِ بلد کے خطوں ہی میں عنبر زیادہ ملتا ہے۔ جزائر براہماز، برازیل، افریقہ، جاپان، آسٹریلیا، ایسٹ انڈیز، پیرو، مڈغاسکر، موزمبیق یہی اس کے بڑے سرچشمے بیان کیے جاتے ہیں۔

جب عنبر وھیل کی آنتوں سے باہر نکلتا ہے تو اُس کا رنگ دُھندلا مٹیلا تقریباً سیاہ اور قوام چپچپا لعابی ہوتا ہے۔ اُس کی بو بے حد ناگوار ہوتی ہے، مگر اور نہ ہوا

[illegible] یا بھوری یا کالی ہوتی ہے [illegible] ملتی ہے تو شیو اس کا رنگ پیلا یا ملا سنہری یا [illegible] اور سب سے اعلیٰ قسم کے سفید رنگ کے ہوتے ہیں (یہ آخری قسم بہترین ہوتی ہے اور سب سے زیادہ قیمتی بھی)۔

خام حالت میں عنبر کی ناگوار بو تبدیل ہو کر پہلے مچھلی کی بو جیسی اور پھر کسی قدر میٹھی سیلی بھری سمندری بو جیسی ہو جاتی ہے (جس کو مختلف ناموں سے یاد کیا جاتا ہے)۔

عنبر جیسی رومانی چیز کے افعال و خواص اور استعمالات بھی عجیب و غریب اور پُراسرار سمجھے اور بیان کیے گئے ہیں۔ پہلے اسے غذاؤں، مشروبات، دواؤں اور تمباکو میں شامل کیا گیا اور پھر اس کا وسیع ترین استعمال جذباتِ عشق و محبت کو تیز کرنے اور قوتِ باہ کو تقویت دینے کے لیے ہونے لگا۔ اس مٹیالے رنگ کی شے میں مقوی باہ خواص کیسے سمجھ لیے گئے۔ یہ اب تک ایک سربستہ راز ہے، اگرچہ اس نامعلوم منچلے نے سب سے پہلے خام عنبر سے بنائی ہوئی عشق کی گولیاں کھانے کی ہمت کی، وہ سیپ کے کیڑے (کستورا مچھلی) کو کچا چبا لینے والے نامعلوم ہیرو کی طرح ایک زندہ جاوید یادگار کا مستحق ہے۔

سترھویں صدی کے وسط میں سرجان شارڈین نے لکھا کہ ایرانی لوگ اپنی مختلف الاقسام معجونوں اور مٹھائیوں میں مشک اور عنبر بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ مشک طاقت و قوت کے لیے اور عنبر جذباتِ عشق و محبت کو برانگیختہ کرنے کے لیے۔ عنبر چینیوں کی خاص پسندیدہ چیز تھی، جسے وہ تیرھویں صدی کے آغاز ہی سے دور دراز افریقہ سے سونے اور ہاتھی دانت کے ساتھ منگوایا کرتے تھے اور "لنگ ین" (اژدہے کے عرق) کے نام سے یاد کرتے تھے، کیوں کہ اس کا رنگ رال جیسا سرخ بھورا تھا۔ ہندوستان کے لوگوں کا عقیدہ تھا کہ عنبر وضع حمل کی صعوبتوں اور پیچیدگیوں کو کم کر دیتا ہے اور بعض مشرقی اقوام کا خیال تھا کہ عنبر مدتِ حیات بڑھا دیتا ہے اور دوسرے لوگ عنبر کو گوناگوں طبی خواص کا حامل سمجھتے تھے۔ یہ خواص نہ صرف مختلف و متعدد بلکہ دلچسپ و حیرت انگیز بھی تھے۔ مثلاً یہ کہ "عنبر قلب، مرگی، تپ محرقہ، عصبی امراض، چھری اور دستوں کی دوا ہے، مشک کی طرح مفرح و مقوی قلب اور دافع تشنج ہے، [illegible] ہے، دق کے طفیلی کیڑوں کو جسم سے خارج کر دیتا ہے، بھوت پریت اور گندی روحوں کے اثرات کو زائل کر دیتا ہے، [illegible] کی دوا ہے، مسکن درد سر ہے، نزلہ [illegible] کو دور کرتا ہے، سن رسیدہ بوڑھوں کی طاقت [illegible] ہے، سکتہ اور

[illegible] ہے۔ [illegible] ایک [illegible] کا حوالہ دے کر لکھتا ہے کہ "کینٹن کے باشندے عنبر کی ایسی لاثانی گولیاں بنایا کرتے تھے، جو برسوں چکنے پر بھی جسامت میں کم نہیں ہوتی تھیں۔"

لیکن آج عنبر صرف نہایت لطیف اور قیمتی عطریات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا فعل "تثبیتی" یعنی استحکام بخش ہے۔ عنبر کی آمیزش سے کسی خوشبودار چیز کی خوشبو تو چنداں زیادہ نہیں ہوتی، مگر عنبر دوسرے خوشبودار اجزا کی خوشبو کو زیادہ پائدار یا دیرپا بنا دینے کا عجیب و غریب خاصہ رکھتا ہے۔ ایک ماہر عطریات کہتا ہے کہ "جو خوشبو عنبر کے بغیر صرف چند روز تک قائم رہتی ہے، وہ عنبر ملا دینے کے بعد مہینوں باقی رہتی ہے اور مزید برآں اس میں بڑی لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔"

عنبر کی ساخت کا نقطۂ آغاز ایک ابتدائی مادہ "عنبرین" ہے، جو بعض اقسام کے گھونگھوں میں موجود ہوتا ہے، جنھیں "اسفرم وہیل" کھایا کرتی ہے۔ یہ عنبرین ایک سفید ٹھوس چیز ہے، جس کی سوزن نما قلمیں بن جاتی ہیں (رگڑنے پر ان میں بجلی پیدا ہو جاتی ہے)۔ تانبے یا وناڈیم دھات کی موجودگی سے اور سورج کی روشنی، ہوا، اور سمندر کا پانی لگنے سے یہ عنبرین تبدیل ہو کر عنبر بن جاتی ہے۔

اب تو سوستانی اور جرمن کیمیا دانوں نے تیس سال کی تحقیقات کے بعد صنعی عنبر بھی تیار کر لی ہے، جو بازار میں "عنبروپر" (AMBROPUR) اور "گریس عنبرال" (GRISOMBROL) کے تجارتی ناموں سے فروخت ہوتی ہے۔ قدرتی عنبر کے مقابلہ میں اس کی قیمت تقریباً دس گنا کم ہوتی ہے اور اسے سستے اور گھٹیا قسم کے عطریات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اصلی یا قدرتی عنبر کے پسندیدہ صفات و خواص (خیالی یا تحقیقی) کے لحاظ سے اس کا گراں قیمت ہونا چنداں تعجب خیز نہیں (بالخصوص جب کہ زمانۂ سابق میں اسے گوناگوں خواص کا حامل سمجھا جاتا تھا)۔ ایک ہزار سال پہلے عنبر افریقہ کی ایک اہم تجارتی چیز تھی، جس کو قصبائے مغرب (عربی اقتدار کے شمالی خطۂ افریقہ) میں سیاہ فام غلاموں اور سونے کے برابر اہمیت دی جاتی تھی، لیکن اب حالات بدل گئے ہیں۔ ۱۹۲۳ء میں ایک معتبر عطر فروش نے عنبر کی قیمت فی اونس بیس ڈالر بتائی۔ ظاہر ہے کہ عنبر مختلف قسموں کا ہوتا ہے اور بہترین قسم زیادہ قیمتی ہونی چاہیے۔ گذشتہ سال بہ لحاظ نوعیت ایک اونس عنبر کی قیمت (۴) ڈالر سے لے کر (۹) ڈالر تک بیان کی گئی۔ [illegible]

[illegible] سے حاصل [illegible] کے [illegible] ذکر نمونہ احمد



عنبر کے ہاتھ لگے ہوئے تودوں میں کا ایک سب سے بڑا تودہ — یہ عظیم الشان تودہ قطر میں ایک گز سے زیادہ ہے۔ لیکن اندراج یافتہ تودوں میں سے سب سے بڑے تودے کی لمبائی پانچ فٹ پانچ انچ اور گولائی سب سے بڑے قطر کے گرد اکتیس انچ محقق ہوئی ہے۔ یہ آخر الذکر تودہ ایک فرا سپرم وھیل میں سے نکالا گیا تھا، جو ۱۹۵۳ء میں خطہ قطب جنوبی میں پکڑا گیا تھا۔

...ہیں۔ مثلاً ۱۹۵۳ء میں ایک انگریز ماہر وھیل، ڈاکٹر رابرٹ کلارک کو ایک بڑا ملا، جس کا وزن ۹۲۲ پونڈ تھا۔ اس عظیم الشان تودہ کا طول (۵) فٹ (۵) انچ اور گولائی سب سے بڑے قطر میں (۳۰) انچ تھی اور یہ ایک بڑے نر وھیل میں سے نکلا تھا، جو (۴۹) فٹ لمبا تھا اور خطہ قطب جنوبی ANTARCTIC میں پکڑا گیا تھا۔ ڈاکٹر کلارک کا بیان ہے کہ یہ تودہ تمام معائنہ کردہ معتبر قسم نمونوں میں سب سے بڑا ہے۔ وہ چار دوسرے اس سے بھی بڑے تاریخی تودوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں سے ایک کا وزن (۹۸۲) پونڈ تھا، جس کی رپورٹ ڈچ ایسٹ انڈیا کمپنی نے دی تھی۔ ممکن ہے یہی عنبر کے تمام اندراج کردہ تودوں میں سب سے بڑا ہو۔ حال ہی میں ۱۹۵۳ء میں (۱۵۱) پونڈ وزن کا ٹکڑا امریکہ میں بیس ہزار ڈالر قیمت پر فروخت کیا گیا۔

بہرحال، اب عنبر نسبتہً بہت ارزاں ہو گیا ہے اور ساحل پر پڑے ہوئے ٹکڑوں سے بے شمار دولت حاصل کرنے کے موقعے اب افسانۂ ماضی بن گئے ہیں۔ گزشتہ سولہ سال میں میامی کی بحری لیبارٹری میں وصول شدہ سیکڑوں نمونوں میں سے صرف دو اصلی عنبر کے ثابت ہوئے۔ یہ دونوں نمونے جزائر بہاماز سے بھیجے گئے تھے۔ ایک چھوٹے ٹکڑے کا وزن ایک اونس سے بھی کم تھا، مگر دوسرا بڑا تودہ [illegible] تھا۔ یہ ۱۹۵۳ء میں آخا گوا (بہاماز) کے ایک باشندے میوویل گبسن کو ملا تھا اور اسے نساؤ کی ایک کمپنی نے پندرہ سو ڈالر [illegible] خرید لیا۔

چوں کہ بیشتر نمونے نقلی اور ناکارہ ثابت ہوتے ہیں، لہٰذا میامی لیبارٹری نے عام استفادہ کے لیے اصلی عنبر کی شناخت کا ایک سادہ اور آسان طریقہ شائع کر دیا ہے، جو حسب ذیل ہے:

"شناخت طلب نمونہ کا ایک چھوٹا ٹکڑا لے کر اسے گرم الکحلِ خشبی (HOT METHYL ALCOHOL) میں حل کر لیجیے۔ محلول کو ٹھنڈا ہونے دیجیے۔ اگر اصلی عنبر موجود ہوگا تو بتدریج اس کی قلمیں بن جائیں گی۔"

میامی لیبارٹری میں وصول شدہ نمونے عموماً محض موم یا ربر کے ٹکڑے ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات ان نمونوں میں کارنوبہ کا موم ملتا ہے، جو جنوبی امریکہ کے تاڑون کی ایک زرد رنگ پیداوار ہے، جسے بیشتر پالش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بایں ہمہ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ یہ عجوبہ چیز قدرت میں ضرور موجود ہے اور ممکن ہے کہ ساحلی قسمت آزماؤں کو کسی دن اس کا ایک اصلی نمونہ (حقیقتہً اسپرم وھیل کی آنتوں سے بن کر نکلا ہوا) ہاتھ لگ جائے اور پھر اسے وہ کسی تھیل یلڈ برز رفیومرز (حسینوں کی عطر ساز کمپنی) کو بھیج کر مالا مال ہو جائیں۔

بانس اور بنسلوچن (ایک تصحیح)

ہمدرد صحت "ماہ ستمبر ۱۹۶۵ء میں بانس کے زیر عنوان بنسلوچن کے جو دوائی استعمالات لکھے گئے ہیں ان میں سے اکثر طب یونانی کے مسلمات کے خلاف ہیں۔ معلوم نہیں مقالہ نگار نے یہ مضمون کہاں سے اخذ کیا ہے۔ اس مضمون کو پڑھ کر بعض صاحب غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں اس لیے اس کی تردید ضروری ہے۔ امید ہے کہ فاضل مضمون نگار آئندہ کسی دوا کے متعلق لکھتے وقت طب یونانی کی علم الادویہ کی کتابوں کو نظر انداز نہیں فرمائیں گے۔

اس مضمون میں لکھا گیا ہے کہ طباشیر (بنسلوچن) قدیم زمانہ سے فالج کے لیے نہایت کارگر دوا سمجھی جاتی ہے۔ بقدیم زمانے سے اگر بقراط اور جالینوس کا زمانہ مراد ہے تو اس زمانہ میں یہ دوا طب یونانی کے علم الادویہ میں داخل ہی نہیں تھی۔ اس کو اطبائے عرب نے علم الادویہ میں داخل کیا ہے اور عرب اطبا میں سے رازی، شیخ اور ابن بیطار وغیرہ میں سے کسی نے بھی اس کو فالج کے لیے مفید نہیں بتایا۔ انہوں نے اس کی ماہیت سرد خشک بیان کی ہے اور اس کو مبرد، مقوی بتایا ہے۔ طبی نقطۂ نظر سے ایسی دوا فالج میں مفید نہیں ہو سکتی۔ جدید کتابوں میں سے بھی کسی میں بنسلوچن کا یہ فائدہ مذکور نہیں۔

اس کے بعد بنسلوچن کو مُبہی و مُفرح بیان کیا گیا ہے۔ یہ سراسر غلط ہے۔ ایسی دوا جو سرد خشک اور مبرد مقوی ہو، مُبہی اور مُفرح نہیں ہو سکتی۔ مُبہی ہونا تو درکنار، رازی نے تو اس کے مضعف باہ ہونے کا ذکر کیا ہے۔

اس کے بعد بنسلوچن کو ملین بتایا گیا ہے، حالاں کہ ہر طبیب اس کی قابض تاثیر سے واقف ہے اور گرم صفراوی دستوں کو روکنے کے لیے اس کے دستور علاج میں داخل ہے۔

(ایک ناظر ہمدرد صحت)



خلاصت

اپنے بلڈ پریشر کو قابو میں رکھیے

بلڈ پریشر! اس کا کوئی علاج بھی تو ہونا چاہیے۔ طبی تحقیقات سے یہ ثابت ہوچکا ہے کہ بے چینی، خوف اور حد سے زیادہ کام کرنے سے جسمانی خلیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دماغ اور جسم کو ایک دوسرے سے الگ کرنے کی کوئی کوشش، جدید تحقیقات کی روشنی میں کامیاب نہیں ہوسکتی۔ جسم اور دماغ دونوں ایک دوسرے کے ساتھ مِل کر کام کرتے ہیں۔ اس لیے دماغ کے تھکنے سے جسم اور جسمانی تھکان سے دماغ متاثر ہوتا ہے۔ ہمارے جذباتی تصادم کا بھی ہمارے جسمانی افعال پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جذباتی ہیجان اگر انسان کے دورانِ خون میں داخل ہوجائے جہاں سے اس کا باہر نکلنا ناممکن ہوتا ہے، تو ایسی صورت میں انسان کو شدید نوعیت کا بلڈ پریشر ہوجاتا ہے۔

عجیب بات ہے کہ دنیا کی اکثر بیماریاں مہذب انسانوں کو ہوتی ہیں جو یہ دعوا کرتے ہیں کہ انھیں زندہ رہنے کے بہترین طریقے معلوم ہیں۔ بلڈ پریشر کی بیماری بھی انسانی تہذیب کی ہی ایک پیداوار ہے کیوں کہ جنگلی انسانوں میں یہ بیماری بالکل نہیں پائی جاتی اور وہ اپنی زندگی کے کسی حصہ میں ایسی کوئی تکلیف نہیں محسوس کرتے۔ وجہ؟ اس لیے کہ جنگلی انسانوں کی زندگی میں سادگی ہوتی ہے اور اُن کی زندگی موجودہ انسانی تہذیب کی "گندگیوں" سے پاک ہے۔ وہ اپنی زندگی کے حالات سے عموماً خوش رہتے ہیں، اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں اور اپنی جسمانی و ذہنی قوتوں کو غیر ضروری چیزوں اور مقاصد کے حصول میں ضائع نہیں کرتے۔ برعکس اُن کے مہذب انسان اپنے آپ کو خوش اور مطمئن رکھنا بھول گیا ہے۔ یہی سبب ہے اس کے بیمار رہنے کا اور بلڈ پریشر میں اس کے مبتلا ہونے کا۔

انسان اپنے بلڈ پریشر کو اپنے قابو میں کس طرح رکھ سکتا ہے؟ یہ ایک اہم سوال ہے۔ اگر ہم یہ سمجھ لیں کہ ہمارے گزشتہ اور موجودہ جذبات کا ہمارے ذہن پر، ہمارے دماغ پر اور ہماری مجموعی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے تو ہم اپنے آپ کو ایسے جذباتی اثرات سے بچانے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ لیکن یہ کوئی آسان کام نہیں ہے کیوں کہ انسان کی فطرت اس کی بہت سی کوششوں میں مانع ہوتی ہے۔ بعض اوقات ہم یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ اپنے بہت سے مسائل ہم خود حل نہیں کرسکتے، حالاں کہ ہمارے اکثر مسائل ہمارے ذہن کے پیدا کردہ ہوتے ہیں اور ان مسائل کو ہم جتنا سمجھ سکتے ہیں کوئی دوسرا نہیں سمجھ سکتا۔ ہمارا پہلا کام اپنے مسائل پر بہت ٹھنڈے دماغ سے غور کرنا ہونا چاہیے۔ اگر ہم اپنے دماغ کو ہر معاملہ میں پُرسکون بنالیں تو روزمرہ زندگی کی بیرونی جنگ ہماری دماغی صحت کو خراب نہیں کرسکتی۔ اصل میں ہمیں اپنے تمام مسائل کو اُن کے صحیح حالات میں دیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کوئی ناپسندیدہ بات اگر ہوجائے تو یہ نہیں کہ ہم برہم ہوجائیں اور گھبراہٹ اور پریشانی کی حالت میں اُس پر غور کریں۔ اکثر لوگ تو ٹھیک وقت پر کھانا نہ ملنے کی وجہ سے اور ریل گاڑی پکڑنے کے لیے اسٹیشن جاتے ہوئے بھی اپنا جذباتی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔ کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ کسی سے ملنے کے لیے ٹیکسی میں جاتے وقت آپ پریشان رہتے ہیں کہ کہیں آپ کو دیر نہ ہوجائے اور "وہ شخص" آپ کو نہ ملے؟ یا گھر پر کسی کا انتظار کرتے وقت آپ کو یہ پریشانی رہتی ہے کہ "وہ ابھی تک کیوں نہیں پہنچا؟" ایسی ساری کیفیات آپ کو بلڈ پریشر کا مریض بنا سکتی ہیں اور ایسی تکلیف سے بچنے کی پہلی شرط یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن کو پریشان اور متفکر نہ ہونے دیں۔

آپ جھنجھلائیں گے اور یہ پوچھیں گے کہ "لیکن فکر دور کرنے کا کیا طریقہ ہوسکتا ہے؟ مجھے تو بہت سی باتوں کی فکر رہتی ہے۔" آپ کا کہنا درست ہے، لیکن یہ احساس شکست خوردگی ہے جس کے تحت آپ یہ کہنے کے لیے اپنے آپ کو مجبور پاتے ہیں کہ "میں کیا کروں۔ کیسے تفکرات سے نجات پاؤں؟"

لندن کے ایک مشہور سرجن، جیمز بارتول اپنی کتاب "ایک سرجن کا ورثہ" میں ایک ایسے سرجن کا ذکر کرتے ہیں جو مستقل متفکر رہتا تھا اور معدی ناسور میں مبتلا ہوگیا تھا۔ دو تین بار شدید بیمار پڑنے کے بعد اس سرجن نے یہ فیصلہ کیا کہ "میں اب کسی بات کی فکر نہیں کروں گا اور اپنے دماغ کو اپنا پیٹ خراب کرنے کا اب کوئی موقع نہیں

ہوں گا؟" اس طرح اُس سرجن نے اپنے تفکرات سے نجات حاصل کی اور اپنے آپ کو پُرسکون رکھنے کی کوشش میں کامیاب ہو گیا۔ کیا اس ایک مثال سے یہ نتیجہ نہیں نکالا جا سکتا کہ اگر ایک شخص اپنے تفکرات کا خود علاج کر سکتا ہے تو دوسرے بھی ایسا کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں؟ بات یہ ہے کہ ہر کام میں ہماری قوتِ فکر ہماری مدد کرتی ہے اور یہ ہمارا کام ہے کہ ہم اس قوت کو صحیح مقاصد کے لیے استعمال کریں۔

جسم کو آرام پہنچانا صحتی نقطۂ نظر سے ہمارا فرضِ اوّلیں ہے۔ جب ہم آرام کرتے ہیں تو ہمارا عصبی تناؤ خود بخود کم ہونے لگتا ہے، دماغ بھی آرام کرنے لگتا ہے اور تفکرات کے لیے سارے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔ اس کام میں آرام کرنے کا پختہ ارادہ کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ نے محض سطحی طور پر یہ سوچا ہے کہ آپ کو آرام کرنا چاہیے اور آپ کے ارادہ میں پختگی نہیں ہے تو ظاہر ہے کہ آرام کرنے کی تمام کوششیں آپ کی ناکام ہو جائیں گی۔

آپ یقین فرمایئے کہ آرام کرنا کوئی جادو نہیں ہوتا۔ اس بات کو یوں سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ کوئی وزنی چیز اٹھانے کے لیے آپ کو اپنے تمام عضلات کی پوری قوت استعمال کرنی پڑتی ہے اور ایسی کوئی چیز نہ اٹھانے میں آپ کی کوئی قوت صرف نہیں ہوتی۔ اس معمولی سی دلیل سے آپ کو یہ سمجھانا مقصود ہے کہ آرام کرنا کوئی محنت کا کام نہیں ہوتا۔ بس اگر آپ یہ ارادہ کر لیں کہ آپ کوئی بات نہیں سوچیں گے، اتنی دیر تک کوئی کام نہیں کریں گے تو سمجھیے کہ آپ کا ایک بہت اہم کام ہو گیا اور آپ تفکرات سے نجات پا گئے۔

آرام کرنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے جسم کو جکڑ کر بستر پر لیٹ جائیں۔ اصل آرام جسم کی اُس کیفیت کو کہتے ہیں جس میں تمام عضلات، تمام اعصاب "ڈھیلے" پڑے ہوں اور دھیرے دھیرے آپ کا جسم تھکان کے خوفناک احساس سے آزاد ہو جائے۔ آپ کا آرام پھر بھی مکمل نہیں ہوتا۔ کیوں کہ ایسا ہو سکتا ہے کہ آپ آرام سے تو لیٹے ہوں لیکن دل ہی دل میں کسی بات سے ڈر رہے ہوں، آپ کے اندر خواہ مخواہ کوئی بےچینی اور اضطراب ہو۔ اس اضطراب کو دور کرنے کے لیے آپ کو خود اپنی شخصیت کا جائزہ لینا پڑے گا اور یہ سوچنا پڑے گا کہ کن باتوں سے آپ جلد گھبرا جاتے ہیں۔ اگر آپ اس معمولی سی بات کو سمجھ لیں کہ فکر کرنے سے دنیا کا کوئی مسئلہ حل نہیں ہو سکتا اور اس سے آپ کو سوائے نقصان پہنچنے کے اور کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا تو آدھے سے زیادہ مسئلہ تو گویا یہیں حل ہو گیا۔

یہ نہ سمجھیے کہ ایسا کرنا بہت مشکل ہے کہ کوئی شخص کسی بات کی فکر نہ کرے۔ آپ کو ایسے بہت سے لوگ ملیں گے جو سر "جھٹک" کر دنیا کے سارے غم دل و دماغ سے نکال دیتے ہیں اور بستر پر پاؤں پھیلا کر آرام سے سو جاتے ہیں۔ یہ کاہلی یا سستی کی نیند نہیں ہوتی۔ اس کا مقصد تر و تازہ ہو کر دوبارہ دُنیوی حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ جن لوگوں نے اپنے اندر ایسی عادت پیدا کر لی ہے وہ صرف بڑی عمر پاتے ہیں بلکہ اپنی زندگی میں دوسرے لوگوں کی بہ نسبت زیادہ کامیاب بھی ہوتے ہیں۔

اپنی زندگی میں تنظیم پیدا کیجیے۔ وقت کو اپنے کام کی نوعیت کے مطابق تقسیم کر دیجیے۔ اگر آپ کے پاس فاضل وقت ہو جس میں بجائے آرام کرنے کے آپ فضول باتیں اپنی زندگی کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں تو اُس وقت کو سکون کے ساتھ گزارنے کے لیے اچھے دوست تلاش کیجیے یا ایسے مشاغل اختیار کیجیے جن سے آپ کے دماغ کو تفریح حاصل ہو سکے۔ مطالعہ کا شوق ہو تو مطالعہ کیجیے۔ کوئی نئی زبان سیکھیے، کہیں گھومنے پھرنے چلے جایئے، نہیں تو موسیقی سنیے (بشرطیکہ گھر میں ریڈیو یا گراموفون ہو) خواتین سینے پرونے اور کشیدہ کاری وغیرہ میں اپنا فاضل وقت گزار سکتی ہیں بشرطیکہ انھیں ایسے کام سے دلچسپی ہو۔

اگر کسی وقت آپ کو معمولی نوعیت کا بلڈ پریشر محسوس ہو تو اُس سے گھبرایئے نہیں۔ اس کا علاج تو آپ خود کر سکتے ہیں۔ بس فکر کرنا چھوڑ دیجیے اور آرام کرنا سیکھ لیجیے۔ بہت جلد آپ اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر تن درست محسوس کرنے لگیں گے، لیکن اگر بلڈ پریشر شدید نوعیت کا ہو یا معمولی نوعیت کے بلڈ پریشر سے بھی آپ گھبرا گئے ہوں تو کسی ایسے معالج سے مشورہ کیجیے جس کی رائے پر آپ کو اعتماد ہو۔ دماغ کی ایک سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنی اندرونی شکست و ریخت پر خود قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور اگر آپ چاہیں تو آپ کی بہت سی پریشانیاں حل کرنے میں آپ کا بہترین دوست بن سکتا ہے۔

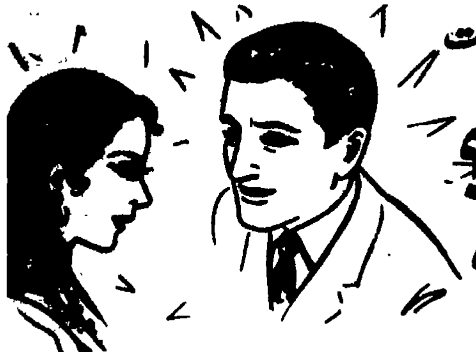
اپنی بیماریوں کو سمجھنے کے لیے اپنا وقت "ضائع" نہ کیجیے۔ جہاں کوئی تکلیف ہوئی آپ یہ سوچنے کے لیے بیٹھ گئے کہ "اب کیا ہوگا؟" "کہیں یہ مرض بڑھ نہ جائے؟" یہ آپ کا کام نہیں ہے کہ آپ اپنی بیماری کی علامات کا خود تجزیہ کرنے لگیں۔ اپنے معالجین سے ملیے اُن سے مشورہ کیجیے۔ ان باتوں سے یہ مراد نہیں ہے کہ آپ اپنی صحت کا خیال نہ کریں اور صحت سے متعلق معمولی سے معمولی بات کے لیے بھی کسی ڈاکٹر یا حکیم کے پاس بھاگے چلے جائیں۔

صحت ٹھیک رکھنے کا اس سے بہتر اور کیا طریقہ ہو سکتا ہے کہ انسان آرام کرنے کے لیے بھی وقت نکالے اور اپنے دماغ سے تفکرات کو نکال باہر کرے۔ اگر آپ صرف ان دو باتوں پر عمل کرنے لگے تو پھر معالج کے پاس جانے کی ضرورت نہیں اور بلڈ پریشر سے آپ کو نقصان پہنچنے کا کوئی خطرہ نہیں۔ جذباتی ہیجان اور تفکرات سے ہی بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور اگر آپ ان دو کیفیات پر قابو پانے میں کامیاب ہو گئے تو سمجھیے کہ آپ اپنی زندگی بنانے میں بھی کامیاب ہو گئے۔

غذائیات

کیا آپ خوب صورت ہونا چاہتے ہیں؟

محمد عبدالحمید حکیم حیدر آبادی





کون ہے جو خوب صورت ہونا نہیں چاہتا۔ کون سی شخصیت ہے جو حسن کی دل دادہ نہیں؟ حسن کا پرستار بننا فطری تقاضا ہے، یہی وجہ ہے کہ ہر شخص اپنے حسن کی نمائش وزیبائش میں سرگرم دکھائی دیتا ہے، لیکن عموماً لوگ سمجھتے ہیں کہ خوب صورت بننا کچھ آسان نہیں۔ حقیقتاً اس کے برعکس ہے۔ آج میں آپ کو خوب صورتی کا راز بتانا چاہتا ہوں، آپ اس پر عمل کرکے تھوڑے ہی وقت میں اپنے آپ میں نمایاں تبدیلی پائیں گے۔

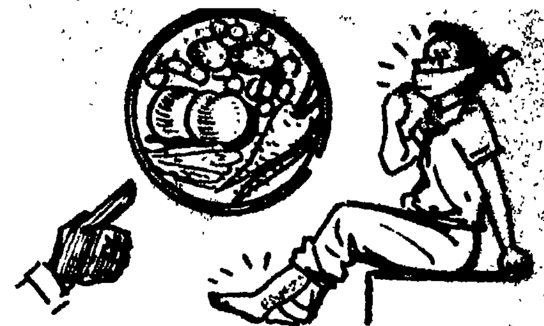
وہ راز یہ ہے کہ ہر وہ چیز جو آپ کھاتے ہیں، وہ اپنا ایک خاص اثر رکھتی ہے، اس کا اثر آپ کے جسم پر کچھ اس طرح ہوتا ہے کہ آپ محسوس تو نہیں کرسکتے، مگر آپ دیکھ لیتے ہیں۔ صاف الفاظ میں آپ کو بتلا دوں کہ خوب صورتی کا راز ایک بہتر اور متوازن غذا میں پوشیدہ ہے۔ اگر آپ اس کے پس منظر پر غور کریں گے تو خوب صورتی کا راز خود بہ خود آپ کی سمجھ میں آجائے گا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ایک بہتر اور متوازن غذا سے آپ کی جلد ملائم اور شفاف رہتی ہے، آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے، چہرہ پر رونق آجاتی ہے، آپ کے بال چمکیلے ہو جاتے ہیں اور آپ میں ہر دم ایک نئی اُمنگ موجزن ہوتی رہتی ہے۔ لیکن آج ہم عام طور پر یہ صورت نہیں دیکھتے، جس کا اہم سبب ہماری غذائی بداعتدالیاں اور ناقص غذا ہے۔



آپ کبھی فرسودہ اعتقادات اور لغویات میں پڑکر اپنی خوب صورتی کو ضائع نہ کیجیے۔ دنیا بھر کی کریم، پاؤڈر، اسنو وغیرہ استعمال کرکے بھی آپ خوب صورتی حاصل نہیں کرسکتے، جو ایک متوازن غذا کے استعمال سے ہوسکتی ہے۔ آپ صرف چار ہفتہ ایک بہتر اور متوازن غذا کا استعمال پابندی سے کرکے دیکھیے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ چوتھے ہفتہ کے بعد آپ اپنے اندر ایک نئی تبدیلی پائیں گے اور آپ کے جسم پر ایک نیا حسن نکھرے گا۔

آج کل ہم جو بُری صورتیں اور بھدّے چہرے دیکھتے ہیں، اس کا سبب صرف یہ ہے کہ انھیں وہ غذائیت میسر نہیں، جو اُن کے چہروں کو دل کش اور خوب صورت بنا سکے۔ اگر ایسے لوگ آج ہی سے ایک بہتر غذا کا استعمال شروع کردیں تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی جلد خشک اور مٹیالے رنگ کی ہوگئی ہو تو وہ اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ آپ کے جسم میں حیاتین الف اور ج کی کمی ہے اس غرض کے لیے ایک گلاس سنترہ کے عرق کا روزانہ استعمال کیجیے یا ایک ایک روز کے وقفے سے تازہ اور کچی سبزیاں جتنی آپ کھا سکتے ہیں کھائیے۔ ان سبزیوں میں ٹماٹر، مولی، گاجر اور دوسری ہرے پتے دار ترکاریاں ہوں تو زیادہ بہتر ہے۔ چوں کہ حیاتین ج کی کمی سے جلد خشک اور مٹیالی ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ سبزیاں اس شکایت کو رفع کردیتی ہیں۔ یہی وہ حیاتین ج ہے جس کو عام طور پر بیوٹی وٹامن BEAUTY VITAMIN بھی کہتے ہیں اور یہ کافی حد تک ترش پھلوں سے حاصل ہوتی ہے۔ عموماً حیاتین کو جسم میں جمع نہیں کیا جاسکتا، اس لیے جسم کو حیاتین کی ہر روز ضرورت ہوتی ہے اور جب تک آپ کافی مقدار میں وٹامنس کا استعمال جاری رکھیں گے، آپ میں حسن بڑھتا جائے گا اور وہ پائیدار ہوگا۔

اگر آپ کے مسوڑھوں سے خون رِس رہا ہو اور مسوڑھے متورم ہوگئے ہوں تو وہ اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کے جسم میں حیاتین ج کی کمی ہے اور اگر آپ کے ہاتھ کی پچھلی جانب والی جلد، گھٹنے اور ابرو پر پھنسیاں یا کھردرا پن پیدا ہو جائے



تو سمجھ لیجیے کہ آپ کو حیاتین ب اور حیاتین الف کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے جگر، گردے، خمیر، بیضۂ مرغ اور تمام قسم کے اناج کے علاوہ مختلف قسم کی ترکاریاں اور پھل استعمال کیجیے۔ مچھلی کا تیل ایک خاص اثر رکھتا ہے۔ حیاتین الف کی ضرورت ایک آدھ گاجر کے ہر روز کے استعمال سے پوری ہو سکتی ہے۔ اگر یہ میسر نہ ہو سکے تو مکھن اور پیلے رنگ کا پھل اور ترکاریاں استعمال کیجیے۔ وٹامن سی (حیاتین ج) میں علاوہ اور خصوصیات کے یہ بھی ایک صفت پائی جاتی ہے کہ وہ آپ کی جلد کو چمک دار بناتی اور آنکھوں کو مختلف تکالیف سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر آپ کے بال خشک اور بھدے ہو جائیں تو ان کو چکنے اور ملائم بنانے کے لیے سیب، انناس، گوبھی، کاہو، پیاز، لہسن اور مچھلیوں کا تیل استعمال کیجیے۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ کا ہر روز استعمال زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوگا۔



جہاں تک مستورات کا تعلق ہے ان میں حیاتین ب کے گروپ کی زیادہ ضرورت محسوس کی گئی ہے، جن میں ریبوفلاون RISOFLAVIN ایک ایسا جزو ہے جو بڑھاپے کے اثرات کو ایک عرصے تک ظاہر نہیں ہونے دیتا، معدہ اور جلد کی بہت سی خرابیوں کو روکتا ہے۔ تمام حیاتین ب دورانِ خون کو بہتر بنا کر گال اور ہونٹوں کو سرخی بخشتے ہیں۔ شراب بنانے والوں کی ایسٹ میں حیاتین ب کی تمام قسمیں موجود ہوتی ہیں جنھیں ایک قرص کی شکل میں یا کھانوں پر چھڑک کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تمام قسم کے اناج جیسے جگر اور گردوں میں حیاتین ب، ب، ب پائی جاتی ہیں۔ حیاتین ب (وٹامن بی ۱۲) جگر اور گردوں کے علاوہ، لیموں اور انگور میں بھی ملتی ہے۔

غذا کو حیاتین سے بھرپور بنانا کوئی مشکل کام نہیں ہے کیوں کہ یہی حیاتین ہوتے ہیں جو جلد کو صاف ستھرا اور چمک دار بناتے ہیں، آنکھوں میں چمک پیدا کرتے اور اعصاب کو تقویت پہنچاتے ہیں، جو انسان میں جاذبیت پیدا کرنے کے اہم ذریعے ہیں لیکن افسوس کہ آج انسان اس نعمت سے محروم ہے، حالاں کہ یہ تمام چیزیں بہت آسانی سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ بہت سی ایسی غذائیں ہیں جن کا انحصار ایک دوسرے پر ہوتا ہے، وہ انسان کی روزمرہ ضرورت کی تکمیل کر دیتی ہیں۔ پروٹین والی غذاؤں میں جگر اور انڈے کافی اہمیت رکھتے ہیں، کم از کم بالائی نکلا ایک گلاس دودھ اس مقصد کی تکمیل کر دیتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو پھل اور ترکاریاں تازہ اور کچے استعمال کیے جائیں اور بالخصوص ایسی اشیا جن میں حیاتین ج پایا جاتا ہو۔ اگر ترکاریاں پکانا ہی ہو تو انھیں مختصر وقت میں اور بہت جلد پکا لینا چاہیے تاکہ ان کی غذائی اہمیت محفوظ رہے۔ ایک ملٹری سلاد جس میں کچھ گاجر، ٹماٹر اور سبز پیاز ہوں وہ وٹامن سے بھرپور ہوگی۔ دلیے کے ساتھ ساتھ سبزیوں کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔ دن میں ایک بار جو کا دلیہ روزانہ کی خوراک کو کافی لذیذ اور غذائیت بخش بنا دیتا ہے۔

ایسی غذائیں جن کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے وہ زیادہ تر سفید آٹے یعنی میدے، مصالحہ دار اور چکنی بنائی جانے والی ہیں۔

چائے، کافی، شکر اور چربی کا استعمال اعتدال سے ہونا چاہیے۔ ایک ہلکی غذا جیسے گھر کا پنیر، سبزیاں، ایک گلاس دودھ اور کچھ پھل نہ صرف جسم کو توانائی بخشتی ہے بلکہ کھانے میں بھی لذیذ ہوتی ہے۔

انسان کا جسم بہت نازک اور حیرت انگیز پیچیدگیوں کی ایک مشین ہے جس کو چلانے کے لیے خالص اور اہم اجزا سے تیار شدہ روغن کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ روغن بہت آسانی سے ایک درست اور بہتر غذا کے استعمال سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ایک بہتر اور اچھی غذا نہ صرف جسم کے حسن کو نکھارتی اور طاقت ور بناتی ہے، بلکہ انسان کی عمر بھی دراز کرتی ہے۔ آج سے ہی اپنی غذا کو متوازن اور بہتر بنا کر پابندی کے ساتھ چار ہفتے تک استعمال کیجیے اور غور سے دیکھیے کہ آپ میں کس طرح تغیر پیدا ہوتا ہے۔

آپ خوب صورتی کے لیے کھائیے اور خوب صورت بن جائیے۔

جن راتوں میں نیند اُڑ جاتی ہے



آپ راتوں کو کیوں جاگتے رہتے ہیں؟، آپ کی نیند کیوں اُڑ جاتی ہے؟، پ کو فکرِ روزگار نے پریشان کر رکھا ہے؟، یا پھر آپ کی نیند اس لیے اڑ گئی ، آپ جیسی ملک کے حکمراں ہیں، اُسے باغیوں نے سازشوں کی آماجگاہ بنا اہے اور وہ جانے کب باغی آپ سے اقتدار چھین کر آپ کو بے دست و پا یں، یا ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے محبوب کی جدائی سے اس قدر غمگین و متفکر ں کہ رات آنکھوں ہی آنکھوں میں کاٹ دیتے ہوں۔ وجہ خواہ کچھ ہی کیوں ، یہ صورتِ حال سخت تشویشناک ہے۔ بعض اوقات نیند نہ آنے انسان ساری رات اختر شماری میں گزار دیتا ہے، لیکن نیند ہے کہ اُس پاس پھٹک کر بھی نہیں آتی۔

بہت سے لوگ جو بے خوابی کا شکار ہیں، انہیں اس بات پر کامل ق ہے کہ رات کو سوچنے کی عادت نے اُن کی نیندیں چھین لی ہیں تو سوال لیے ہم کون سا ایسا طریقہ اختیار کریں، جس سے سونے سے قبل ذہن تفکرات ، مبتلا نہ ہونے پائیں۔

اس باب میں چند باتیں تجویز ہیں، جو ایسے اشخاص کے لیے مفید ت ہو سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ طریقے آپ کو کچھ عجیب معلوم ہوں، یا پھر میں بچکانہ پن نظر آئے۔ مثلاً سونے سے پہلے یہ ڈھونڈھنا شروع کر دیں کہ



آپ کے شہر میں کتنے ڈاکخانے ہیں۔ اگر آپ کے شہر میں ڈاک خانوں کی تعداد کم ہو تو شہر میں جابجا لگے ہوئے لیٹر بکسوں کو تصور ہی تصور میں شمار کرنا شروع کر دیں۔ اس سے پہلے کہ آپ لیٹر بکسوں کی صحیح تعداد کا تعین کر پائیں، اس عمل سے آپ کو جلد ہی نیند آ جائے گی۔ اس قسم کے اور بھی بیشتر طریقے ہیں۔ مثلاً اپنے ملک کے شہروں کے نام یاد کرنا شروع کر دیں، یا پھر آپ یہ یاد کرنے لگیں کہ کن کن ملکوں کا دارالخلافہ کس جگہ واقع ہے۔ ممکن ہے آپ کو یہ طریقہ فضول سا معلوم ہو، لیکن تجربہ کے بعد آپ دنگ رہ جائیں گے

بے خوابی پر قابو پانے کے چند اور طریقے بھی ہیں۔ سونے سے پیشتر غسل کرنا نیند لانے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں، لیکن یہ خیال رہے کہ غسل کے لیے پانی نہ تو گرم ہونا چاہیے اور نہ ہی زیادہ سرد۔ غسل کے لیے آپ جو پانی استعمال کریں، اُسے اتنا سرد ہونا چاہیے کہ جسم پر پانی پڑنے سے جھرجھری سی آ جائے۔ نہانے کے بعد جسم کو تولیہ سے خشک کر لیں۔ ممکن ہے کہ اس دوران میں آپ کو تھوڑی بہت سردی محسوس ہو، لیکن اس سے آپ کو گھبرانا نہیں چاہیے۔ اگر آپ صحت مند ہیں تو اصولِ صحت کے مطابق غسل ایک لازمی چیز ہے۔ غسل کے بعد بستر پر لیٹ کر روشنی بجھا دیں۔ دھیرے دھیرے آپ کے بدن میں ایک خوشگوار سی حرارت پیدا ہو گی۔ آپ اپنے ذہن کو کسی طرف منتقل نہ ہونے دیں تو تھوڑی ہی دیر میں آپ کو پُرسکون نیند آ جائے گی۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ میٹھی نیند کے مزے لے رہے ہیں کہ یکبارگی آپ کسی بھیانک خواب کی وجہ سے چونک پڑتے ہیں۔ ایسی حالت میں بیدار ہونے پر کچھ دیر تک تو خوف طاری رہتا ہے اور پھر نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے۔ آپ ہیں کہ نیند کے لیے مضطرب ہیں اور نیند ہے کہ اُس کا



نہیں کوسوں پتہ نہیں اور پھر بجز اس کے کوئی تدبیر بن نہیں آتی کہ آپ اختر شماری میں رات کاٹ دیں۔ یا کبھی ایسا ہوتا ہے کہ گزرے ہوئے زمانے کے دل خراش واقعات آپ کو بے چین کر دیتے ہیں اور آپ سوتے سوتے اچانک اٹھ بیٹھتے۔ گھنٹوں آپ ماضی کے ہم سفر ہوتے ہیں اور اگر آپ ماضی کی یادوں کو جھٹکنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کو سخت ناکامی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں نیند بلائے جان بن جاتی ہے اور پھر کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ اگر آپ ان دو صورتوں میں سے کسی ایک کا شکار ہو جائیں تو اس کا ایک ہی حل ہے اور وہ یہ کہ خیالوں کی دنیا سے پیچھا چھڑا لیجیے، لحاف کو فوراً جسم سے الگ کر کے بستر چھوڑ دیجیے۔ جب آپ بستر چھوڑ دیں گے تو تھوڑی ہی دیر بعد آپ کا جسم سردی محسوس کرنے لگے گا۔ جیسے ہی آپ کو سردی کا احساس ہو، دوبارہ بستر میں دراز ہو جائیں۔ بستر پر لیٹتے ہی آپ کے جسم میں گرمی پہنچے گی اور تھوڑی دیر بعد آپ نیند سے ہم کنار ہو جائیں گے۔

بستر میں مطالعہ کرنا بھی نیند لانے کا ایک آسان طریقہ ہے، لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کے تکیے میں روئی نہ بھری ہو، بلکہ روئی کی جگہ پَر



بھرے ہوئے ہوں جن پر سر رکھنے سے آپ کے ذہن اور آنکھوں کو سکو[ن] محسوس ہوگا۔ جب آپ مطالعہ سے فارغ ہو جائیں اور نیند کے مزے لو[ٹنا] چاہیں تو ناول یا کسی خاص موضوع کی کتابوں کا مطالعہ ہرگز نہ کریں، بلک[ہ اس] کی جگہ کوئی ایسا موضوع منتخب کریں، جس کے پڑھنے سے آپ کے ذہن کو [بوجھ] محسوس ہو۔ یاد رکھیے کہ آسان کتابوں سے زیادہ مشکل کتابیں پڑھنے سے [نیند] جلد آتی ہے۔ مذکورہ طریقہ پر عمل کرنے سے آپ کے ذہن کو آرام کرنے پر [مجبور] ہونا پڑے گا۔ یا تو یہ کتاب کو سمجھنے کی ہر ممکن کوشش کرے گا اور آخر کار تھ[ک] جائے گا اور اس طرح ذہن کا تھک جانا نیند لانے کے لیے بے حد مفید ہے۔ یا پھر یہ از خود اپنی شکست تسلیم کر لے گا اور اپنے آپ کو نیند کے سپرد کر دے گا۔

دیکھا گیا ہے کہ بے خوابی کے مریض اکثر و بیشتر یہ کہتے رہتے ہیں [کہ] اُنھیں نیند تو حسبِ معمول جلد ہی آجاتی ہے، لیکن صبح ہونے سے قبل اُن[کی] آنکھ کھل جایا کرتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے ایک تجویز ہے کہ اگر وہ جاگ [جائیں] تو بھی اپنی آنکھوں کو نہ کھولیں، بلکہ بند ہی رکھیں۔ چہرے کو روشنی کے سا[منے] کرنے سے بھی نیند فوراً غائب ہو جاتی ہے، اس لیے اس کی بھی احتیاط کر[یں اور] ایسی صورت میں روشنی ہرگز نہ ہونے دیں۔

نیند ایک فطری شے ہے۔ ممکن ہے کہ یہ ساری تدبیریں کارگر نا[بت] نہ ہوں، لیکن ان تجویزوں پر عمل کرنے کی صورت میں فطرت کو یقیناً اتنا [اطمینان] حاصل ہو جائے گا کہ وہ ہر رُکاوٹ کے باوجود اپنا عمل جاری رکھے۔ [انسانی] ذہن ہمیشہ سے عادتوں کا شکار رہا ہے۔ اس پر کسی بھی نئی عادت کو یکبا[رگی] مسلط کرنا آسان نہیں، لیکن اگر دس پندرہ راتوں تک مذکورہ تجاویز [پر] پابندی کے ساتھ عمل کیا جائے، تب کہیں یہ معلوم ہو سکے گا کہ ان میں کون سا طریقہ آپ کے لیے سُود مند ہے۔ بہرحال آپ ان تجویزوں پر عمل کر دیکھیں۔ یقین ہے کہ آپ کو اس کا فائدہ جلد ہی نظر آجائے گا، جو آپ کی [توقع] سے بھی کہیں زیادہ ہوگا۔

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہِ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعے بھی جواب دے سکیں۔



پھسڈی بچے

سیدہ طاہرہ صدیقی

پانچوں انگلیاں برابر نہیں ہوتیں۔ یہ بہت پرانی کہاوت ہے اور یہ ناممکن ہے کہ آپ کے تمام بچے عقل اور سمجھ میں یکساں ہوں۔

"احمد تو اِسی مہینے میں گھٹنے لگا تھا، طفیل کی عقل بودی ہے، ہماری نجمہ تو ہر کلاس میں اوّل آئی، لیکن یہ بدھو طفیل ہمیشہ ہی پھسڈی رہا۔" اس قسم کی باتیں عام طور سے والدین اپنے بچوں کے متعلق کہا کرتے ہیں۔

اگر بچے اسکول میں دوسرے بچوں کے ساتھ چل نہیں پاتے۔ والدین کو جب یہ بات بتائی جاتی ہے کہ آپ کا بچہ ذہنی طور سے کمزور ہے اور وہ اس کلاس میں چل نہیں سکتا تو بجائے اس پر غور کرنے کے اور سمجھنے کے اس کو اپنے لیے باعثِ ذلّت سمجھنے لگتے ہیں اور کبھی تو اس مسئلہ کو یوں حل کیا جاتا ہے کہ والدین اور معلّمین ایک دوسرے پر الزام لگا کر تعلقات بگاڑ لیتے ہیں۔

باپ بچہ کی ماں سے کہتا ہے کہ "تمہارے خاندان کے لوگ دراصل عقل کے کورے اور بے وقوف ہیں اور بچہ انہیں لوگوں پر پڑ گیا۔" اور ماں کے خیال میں "بچہ باپ کے خاندان پر پڑ کر بے وقوف رہا۔" چلیے بچہ کی پروا کون کرے، وہاں تو ننھیال اور ددھیال کی عقل اور ذہانت کا مقابلہ ہونے لگا۔ یہ بالکل غلط سوچنے کا انداز ہے، کیونکہ ذہانت ایک پیچیدہ مسئلہ ہے۔

ذہنی کمزوری کا صاف اور صحیح مفہوم سمجھنا بہت ضروری ہے۔ بچہ کا ذہنی طور پر کمزور ہونا اور خبطی ہونے میں زمین اور آسمان کا فرق ہے۔ وہ بچہ جو ذہنی طور سے کمزور ہے اپنی استعداد اور عقل کی نشوونما کے لحاظ سے بالکل نارمل ہے، لیکن وہ بچہ جو ذہنی طور سے بیمار یا خبطی ہے، وہ غیر طبعی ہے، یعنی وہ اپنی حرکات و سکنات پر قابو نہیں رکھتا اس کا ذہن اُس کے قابو سے باہر ہوتا ہے، اس لیے معلوم اگر آپ کے بچّہ کے لیے یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ذہنی طور سے کمزور ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ خبطی ہے، کیونکہ وہ جسمانی اعتبار سے تو عام بچوں کی طرح بڑھ سکتا ہے، لیکن ذہنی طور سے پیچھے رہ سکتا ہے۔

ذہنی طور سے کمزور بچہ کی اور اس کے والدین کی تمام تر پریشانیاں دراصل اُن کی اس حرکت سے پیدا ہوتی ہیں کہ وہ اپنے بچّہ سے اتنی مقدار میں کام لینا چاہتے ہیں کہ وہ ذہنی طور سے اس کا اہل نہیں ہوتا۔ نتیجہ کے طور پر بچّہ کے دماغ میں جبر سے الجھن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار کی ناکامی سے خود اعتمادی معدوم ہو جاتی ہے اور ناکامی کا خوف اس کے ماحول سے باقی نہیں رہتا ہے اور پھر وہ ایسی حرکات کرنے لگتا ہے جنہیں لوگ دیوانہ پن یا خبطی ہونے سے تعبیر کرنے لگتے ہیں۔

اس لیے والدین اور معلّمین کے لیے یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی غرض سے انہیں ایسے کاموں پر لگایا جائے، جو اُن کی عمر، ذہن، خواہش اور لیاقت سے مناسبت رکھتے ہوں۔ اس سے پہلے کہ وہ انہیں کام چور، سست، کاہل، ضدی اور پڑھنے سے دل چرانے والے بچوں کی سیاہ فہرست میں شامل کریں وہ اُن کی ذہانت اور دلچسپیوں کا جائزہ لیں۔

ہر بچہ میں اپنی "ذات" کو ترقی دینے کی صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں، لیکن ذات کی زیادہ سے زیادہ ترقی کے لیے یہ امر ضروری ہے کہ بچہ کو اس کے حقوق کے مطابق ایک فرد قبول کیا جائے اور اس کو اپنی انفرادیت کو ترقی دینے میں حتی الامکان مدد دی جائے۔

یہ واضح رہے کہ ہر بچہ اپنی استعداد اور عقل کے مطابق کوشش کرتا ہے یہ اس کی عین فطرت ہے، لیکن بار بار اس پر غلط تنقید یا پھر ایسے کاموں کی توقع کرنا جو اُس کی ذہنی ہمت سے باہر ہوں، اُسے آئندہ کوشش کرنے سے روک دیتے ہیں۔

ذہنی طور سے کمزور بچوں کو کسی کامیاب ماہرِ نفسیات کے زیرِ علاج لا کر اُن کے ذہن کا امتحان یا ٹیسٹ کرانا زیادہ مناسب ہوتا ہے، بہ نسبت ایسی غلط حرکتیں کرنے سے کہ جو بچہ پر کامیاب زندگی کے دروازے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے بند کر دیں۔

ایسے والدین کو نہ تو شرمندہ ہونے کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس بات کی کہ وہ اُن کی پرورش میں لاڈ پیار کے ساتھ ترس و رحم کو شامل کر لیں یا زیادہ سختی برتنے لگیں۔ بہت سے والدین اپنے ذہنی طور سے کمزور بچوں کو اپنے دوستوں سے چھپاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے بچے میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی ہمیشہ کے لیے ناکام ہو جاتی ہے۔

اگر وہ آپ کے گھر کے دوسرے ذہین بچوں کے ساتھ اچھی طرح سے گھل مل نہیں سکتا اور نہ ہی آپ اس کے لیے ایسا ماحول پیدا کر سکتی ہیں جہاں کہ وہ اپنے اندر ہمت پیدا کر سکے اور جہاں اُسے اپنی سلامتی کا احساس ہو تو پھر آپ کو چاہیے کہ اس کو اپنے دوسرے بچوں کے ساتھ رہنے کا موقع دیں جو ذہنی عمر میں اس کے برابر ہوں یا پھر اس کو کسی ایسے اسکول میں داخل کر دیں جہاں ایسے بچوں کو تعلیم دینے کے خصوصی انتظامات ہوں۔

ایسے بچوں پر والدین کا یہ بڑا احسان ہوگا کہ وہ اُن کی ذہنی کمزوری یا اسکول میں اُن کے پھسڈی ہونے کی باتیں اُن کے سامنے نہ کریں اور نہ اپنے احباب کو یہ موقع دیں کہ وہ اپنے بچوں سے آپ کے بچوں کی ذہنی کشتی کرا کے تماشا دیکھیں۔

ہمدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دواخانوں، مطبوں، معالجوں اور گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد اور ضروری کتاب ہے۔

صفحات ۲۰۸، رنگین سرورق، سفید کاغذ، عمدہ کتابت و طباعت

قیمت ایک روپیہ۔ محصول ڈاک علاوہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۶، رنگین سرورق، سفید کاغذ، عمدہ کتابت و طباعت

قیمت بارہ آنے۔ محصول ڈاک علاوہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

لرزین ملیریا اور موسمی بخاروں کی دوا

لرزین میں دو خاص صفتیں ہیں۔ ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیریا کے مریضوں کو شفا ہو جاتی ہے۔ دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بہ طور پیش بندی استعمال کرتے ہیں وہ ملیریا کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزا جسم اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ملیریا کے ہر حملہ کو ناکام بنا دیتے ہیں۔ برسات کے دنوں میں جب ملیریا کا زور ہو تو آپ لرزین کو خود بھی استعمال کیجیے اور گھر کے دوسرے لوگوں کو بھی استعمال کرائیے۔



قیمت: فی شیشی (۸ خوراک) ایک روپیہ تیرہ آنے

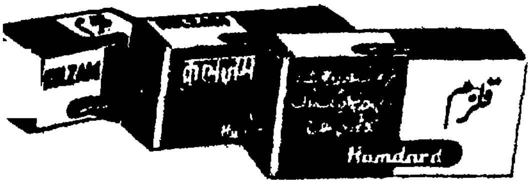
چھوٹی شیشی (۳ خوراک) گیارہ آنے

قلزم ہر ناگہانی تکلیف کا فوری علاج

ہر قسم کے درد، چوٹ، زخم، سوجن، پلیگ، ہیضہ اور زہریلے جا[نوروں] کے کاٹے کے لیے اکسیر ہے۔ پیٹ کی سب شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ اس کی ایک شیشی ہمیشہ اپنے پاس رکھیے۔

قیمت:

تین ماشہ کا پیکنگ	نو آنے
چھ ماشہ کا پیکنگ	ایک روپیہ
ایک تولہ کا پیکنگ	ایک روپیہ چودہ آنے



ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی — کانپور — پٹنہ

افسانہ



ننھی مریضہ

یہ محبت سے بھری ہوئی رقت انگیز اور دل گداز سچی کہانی جو ہم ذیل میں درج کر رہے ہیں، ایک مرتبہ پڑھنے کے بعد آپ شاید کبھی نہ بھول سکیں گے، یہ ایک بچی کی بیماری اور موت کی کہانی ہے، بچی کا نام گیبرئیل ہے اور کہانی خود اس کی ماں کیتھرین گیبریلسن نے لکھی ہے، کہانی خود اُس بچی کو مخاطب کر کے لکھی گئی ہے، اس انداز سے بھی ایک عجیب قسم کا درد اور محبت اور سوز و گداز اس کہانی میں بھر گیا ہے، یہ کہانی امریکہ میں حال ہی میں ایک کتاب کی صورت میں شائع ہوئی ہے جس کا نام "گیبرئیل کی کہانی" ہے، امریکہ کی مشہور ناول نویس پرل بک اس کتاب کے متعلق فرماتی ہیں "میں نے ایسی روحانی تاثیر رکھنے والی اور انتہا درجہ متاثر کرنے والی کتاب آج تک نہیں پڑھی تھی، مصنفہ سیدھے سادے لفظوں میں جو محبت سے بھرے ہوئے ہیں مگر جن میں جذبات کی نمائش نہیں ہے، ہمیں یقین اعتقاد اور صدق نیت کی مدد سے اُس لامحدود فضا کی ایک جھلک دکھانے کے لیے بلند کر دیتی ہے جو موت کی حدود کے اُس پار ہے۔

تم اُس سال کی گرمیوں میں پورے نو برس کی تھیں، — بھولی بھولی صورت، چست و تن درست، چاق و چوبند اور عمر کے تقاضے کے مطابق تمہاری طبیعت میں کچھ عجیب بے پروائی اور لااُبالی پن سا تھا اور تم میں ایک غیر معمولی بات یہ تھی کہ تم ہر دن سے اس طرح لطف اندوز ہونے کی صلاحیت رکھتی تھیں جیسے وہ تمہاری زندگی کا پہلا یا آخری دن ہو۔

تم اپنے اسکول کی لڑکیوں کے ساتھ کسی دوسرے مقام پر کیمپ میں تھیں، جہاں تم ایک مہینے کے لیے گئی تھیں، تم نے وہاں سے ہمیں لکھا تھا کہ ایک مہینہ اور کیمپ میں قیام کرنے کی اجازت دے دیجیے، مگر یہ ہم نہ کر سکے، تم اور ڈیوڈ دونوں کا باہر چلا جانا ہمیں کھل رہا تھا اور میں تنہائی اور اکیلے پن سے گھبرا گئی تھی۔ چار ہفتے بچوں کے بغیر گزارنا میرے لیے مصیبت بن گیا۔

جس روز تم کیمپ سے آئی ہو تو سارے گھر میں ایک عجیب خوشی سی چھائی ہوئی تھی اور بڑی چہل پہل تھی، اُس روز ہمارے یہاں ایک مہمان بھی آئے ہوئے تھے، مگر مناسب طریقے پر گفتگو کا موقع ہی کہاں تھا، تم اپنے نئے تجربات بیان کرنے کے جوش میں تھیں اور ہم تمہارے چاروں طرف بیٹھے ہوئے تمہاری باتیں سن رہے تھے۔

ستمبر کے آخر میں ہم لوگ نیویارک چلے آئے اور تم اور ڈیوڈ دونوں اسکول جانے لگیں، تمہیں اسکول جانے کا بڑا شوق تھا۔

اب تم بڑی ہوتی جا رہی تھیں، اب تم تاروں کی سیر کے لیے جانے کی باتیں نہیں کرتی تھیں اور باقاعدہ رات کا لباس پہن کر سونے لگی تھیں، پہلے تم رنگین رومال اس طرح لپیٹ کر سویا کرتی تھیں کہ ان کی شکنوں میں حسب اور خوشنمائی پیدا ہو جاتی تھی، تم کہتی تھیں ستاروں پر جانے کے لیے یہ لباس بالکل ضروری ہے۔



اسکول سے جو رپورٹ تمہاری بابت آئی تھی وہ بڑی اچھی تھی، تمہاری ٹیچر نے لکھا تھا "گیبی بڑی ہونہار اور جوشیلی لڑکی ہے اور اس میں ہمہ تن متوجہ ہو جانے کی اہلیت بہت ہے، اسے پڑھنے کا شوق ہے اور ہمیشہ اپنی واقفیت میں اضافے کی دُھن لگی رہتی ہے، ہم سب کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ گیبی ابھی بچی ہے اور اُسے کھیل کود اور دلچسپیوں میں پورے طور پر حصہ لینا چاہیے، یہی اس عمر کا تقاضہ ہے۔

پہلے تو تم فطری طور پر ملنسار واقع ہوئی تھیں مگر نومبر میں میں نے دیکھا کہ تم کچھ غیر معمولی طور پر تنہائی پسند بن گئی ہو، تم گھنٹوں کرسی پر بیٹھی ہوئی پڑھا کرتی تھیں اور تمہاری میز پر چھوٹے چھوٹے کاغذ کے پرزوں کا ڈھیر رہتا تھا، کسی پرزے پر کسی مصنف کی سوانح مختصر طور پر درج ہے تو کسی پر کوئی نظم لکھی ہوئی ہے۔

اس مرتبہ دسمبر میں سردی بہت پڑ رہی تھی اور تم نے مجھ سے کہا تھا کہ مجھے پرانے کوٹ میں سردی لگتی ہے، مگر میں نے کوئی توجہ نہیں کی، میں نے یہ سمجھا کہ تم اپنے اسکول کی بعض لڑکیوں کی طرح ایک خاص قسم کا کوٹ لینا چاہتی ہو۔

ان دنوں قریب قریب سب ہی بچے زکام میں مبتلا ہوئے مگر تم اور ڈیرڈرے بالکل ٹھیک رہیں اور برابر اسکول جاتی رہیں مجھے یاد ہے ورجینیا نے مجھ سے دسمبر کے شروع میں کہا تھا "تم اپنے بچوں کو کیوں کر اتنا تن درست رکھ سکتی ہو، انھیں کبھی زکام تک نہیں ہوتا۔"

بڑے دن سے کچھ ہی پہلے تمہاری طبیعت خراب ہوئی، تمہیں ایک قے ہوئی تھی اور تم پیٹ میں درد بتاتی تھیں، تمہیں بخار بالکل نہیں تھا، دو تین روز تم نے آرام کیا، پھر کے روز تم نے کہا "اب میری طبیعت بالکل ٹھیک ہے" اور تم اسکول چلی گئیں، مگر مجھے کچھ تشویش بھی تھی، میں دوپہر کو تمہارے اسکول پہنچی، تمہاری کلاس کا جمناسٹک کا گھنٹہ تھا، تم جمناسٹک میں شریک نہیں تھیں، تمہیں ایک خالی کمرے میں بیٹھنے کی اجازت دے دی گئی تھی جہاں تم بیٹھی ہوئی کچھ پڑھ رہی تھیں، تمہاری آنکھوں سے میں نے اندازہ کر لیا کہ تمہاری طبیعت بہت خراب ہے اور جب میں نے تم سے کہا کہ میرے ساتھ گھر چلو تو تم نے کوئی اعتراض نہیں کیا، تمہیں کیا خبر تھی کہ تم آخری مرتبہ اسکول سے گھر جا رہی ہو اور اب کبھی اسکول نہیں آؤ گی۔

یہ بخار بظاہر کسی متعدی مرض کے زہر کا تھا، ڈاکٹر کی ہدایت تھی کہ تمہیں بستر سے نہ اٹھنے دیا جائے اور ہر تیسرے گھنٹے ایسپرین کی ایک گولی دی جائے، تیسرے دن رات کو دس بجے معدے کے درد سے بے چین ہو کر تمہاری آنکھ کھل گئی تم نے یہ بھی کہا کہ "مجھے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔" تھوڑی دیر بعد تکلیف میں اضافہ ہو گیا اور تم رونے لگیں، یہ بالکل نئی بات تھی، چاہے کیسی ہی تکلیف ہو تم کبھی روتی نہ تھیں، میں نے جلدی سے ڈاکٹر کو فون کیا، انھوں نے رائے دی کہ کوڈین کی ایک گولی میں تمہیں دے دوں، گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ بعد تمہاری تکلیف جاتی رہی۔

ہم لوگوں کا خیال یہ تھا کہ تم بڑے دن تک بالکل تن درست ہو جاؤ گی، تم ہیلنا کا کرسمس درخت دیکھنے کے لیے کارسنز کے یہاں جانا چاہتی تھیں، تم کہتی تھیں "اگر بڑے دن سے پہلے میں نے یہ درخت نہ دیکھا تو پھر میں اسے کبھی نہ دیکھ سکوں گی۔" اس پر میں بولی "تم یہ کیسی حالت کی باتیں زبان سے نکالتی ہو، خدا رکھے دو دن میں ٹھیک ہو جاؤ گی، بڑے دن پر اچھی خاصی طرح جا کر دیکھ آؤ گی" اور تم وہ کرسمس درخت کبھی نہ دیکھ سکیں۔

ایک روز سہ پہر کو تمہارے پھر درد اٹھا، تم بہت بے چین تھیں، سارے کمرے میں لوٹی لوٹی پھر رہی تھیں، کراہ رہی تھیں، سسکیاں بھر رہی تھیں اور میں بے بس کھڑی ہوئی تمہیں تک رہی تھی، تم نے اک دم میری طرف رخ کیا اور بولیں "دنیا میں کوئی میرا علاج نہیں کر سکتا، یہ درد میری جان لے کر رہے گا" میں نے کہا "بیٹا ایسی فضول باتیں زبان سے نہ نکالو۔"

بڑے دن کی صبح کو تم اور ڈیرڈرے دونوں بہت سویرے اٹھ بیٹھیں، تم یہ دیکھنے کے لیے بے چین تھیں کہ جرابوں میں تمہارے لیے کیا تحفے بھرے ہوئے ملیں گے، اس وقت تمہاری طبیعت ٹھیک تھی اور تم دیر تک ان تحفوں کو دیکھتی اور خوش ہوتی رہیں۔

تھوڑی دیر بعد کا ذکر ہے کہ تم کھڑکی کے پاس کھڑی ہوئی تھیں میں نے دیکھا کہ تمہارے چہرے پر زردی چھائی ہوئی ہے، میں نے سوچا کہ یہ کہیں میری نظر کا فتور نہ ہو، میں نے تمہارے ڈیڈی کو بلایا وہ بولے "بے شک اس کے چہرے پر زردی بہت ہے" اور ہم دونوں نے یہ فیصلہ کیا کہ دوسرے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔

ہم نے بعض احباب سے مشورہ کر کے ڈاکٹر لائنڈے کو بلایا وہ سہ پہر کے قریب ہمارے یہاں آئے، اس وقت تم بہت خوش تھیں اور تم نے خوب باتیں کیں، ڈاکٹر لائنڈے بڑے خوش اخلاق آدمی ہیں اور انھوں نے بہت ہی توجہ اور احتیاط کے ساتھ تمہارا معائنہ کیا، جب میں نے انھیں بتایا کہ تمہارے معدے میں سخت درد اٹھتا ہے تو انھیں تعجب نہیں ہوا۔

تمہارے معائنہ کے بعد ڈاکٹر لائنڈے نے مجھ سے اور تمہارے ڈیڈی سے کہا کہ تم یرقان میں مبتلا ہو، انھوں نے یہ بھی کہا کہ یرقان بجائے خود کوئی مرض نہیں ہے بلکہ ایک علامت ہے، وہ کہنے لگے "میرا خیال یہ ہے کہ اس کا جگر خراب ہے، یہ مرض بہت سنگین تو نہیں ہے مگر دیکھ بھال ضرور ہے، مکمل آرام کی ضرورت ہے

اور خوراک میں چکنائی بالکل کم کر دی جائے بہتر ہے۔"

ڈاکٹر لائنسٹے نے اس بچّوں کے ڈاکٹر کو بھی فون کر کے جو تمہارا معالج تھا اپنی تشخیص سے مطلع کر دیا پھر میں نے بچّوں کے ڈاکٹر سے باتیں کیں، وہ کہنے لگے شاید یہ زکام یرقان ہے مگر اسی کے ساتھ انھوں نے یہ بھی کہا کہ پریشان ہونے کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔

مگر تمہاری حالت میں کوئی فرق نہیں ہوا، دن میں ایک مرتبہ تمہیں قے ضرور ہو جاتی تھی اور ہر دوسرے تیسرے دن تمہارے معدے میں درد اُٹھتا تھا، تمہیں ہر چکنائی کی غذا سے نفرت تھی، تم مکھن لگے ہوئے ٹوسٹ اور چاکلیٹ کیک اور چوزے کا گوشت اور پائی پسند کرتی تھیں، مگر اب ان میں سے کوئی چیز تم نہیں کھا سکتی تھیں۔

اب تمہیں بیمار پڑے تین ہفتے گزر چکے تھے مگر تمہاری حالت میں کوئی فرق نہیں ہوا تھا، میں بہت پریشان تھی، ایک دن صبح کو میں نے ڈاکٹر لائنسٹے کو فون کر کے سب حال بتایا انھوں نے کہا کہ میں سہ پہر کے وقت آ کر معائنہ کروں گا۔

دو بجے کے قریب تمہارے معدے میں درد اُٹھا اور وہ برابر بڑھتا ہی رہا، میں نے تمہیں کوڈین دی مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا تم پر تشنج کی سی کیفیت طاری تھی اور تم بسور رہی تھیں اور سسکیاں بھر رہی تھیں، میں نے سخت گھبراہٹ میں ڈاکٹر کو فون کیا معلوم ہوا کہ وہ میرے یہاں آنے کے لیے روانہ ہو چکے ہیں، میں نے آواز گیر رکھا ہی تھا کہ ڈاکٹر صاحب آ گئے، انھوں نے تمہارا معائنہ کیا اور صرف اتنا کہا کہ تمہارے جگر پر ورم ہو گیا ہے، اس کے بعد اک دم سے تمہاری تکلیف فرو ہو گئی۔

جب وہ جا رہے تھے تو انھوں نے مجھے علیٰحدہ بلا کر کہا کہ اس کے دماغ پر بھی اثر ہے جگر کے عارضے میں اکثر ایسا ہو جاتا ہے، انھوں نے یہ بھی کہا کہ اس کی حالت کا تقاضا یہ ہے کہ اسے اسپتال میں بھیج دیا جائے۔

جب تم سے اسپتال کا ذکر ہوا تو تم نے یہ رائے بہت پسند کی، تم کہنے لگیں "مجھے اسپتال ضرور بھیج دو، وہاں لوگوں کو جلد آرام ہو جاتا ہے، اسکول کا بڑا ہرج ہو رہا ہے۔"

فرض تمہیں اسپتال میں داخل کروا دیا گیا۔ جنرل اسپتال کے بچّوں کے شعبے میں یہ اسپتال امریکہ کے سب سے اچھے اسپتالوں میں شمار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر لائنسٹے نے تمہارے لیے ایک کمرہ مخصوص کرا لیا تھا، اس کمرے میں یہ آسانی تھی کہ ہم لوگ بلا روک ٹوک تمہارے پاس آ جا سکتے تھے، ایک نرس نے آ کر تمہارا وزن کیا اور ٹمپریچر لیا، ٹمپریچر نارمل تھا، اس کے بعد ایک ڈاکٹرنی آئی جو خود بھی لڑکی سی تھی، اس نے امتحان کے لیے تمہاری انگلی سے خون لیا۔

تم بہت خوش تھیں، دو تین روز سے تمہارے معدے میں درد نہیں اٹھا تھا تمہارے ڈیڈی نے چھوٹا والا سفید ریڈیو لا کر تمہارے کمرے میں رکھ دیا تھا اور کچھ کتابیں بھی تمہارے پڑھنے کے لیے آ گئی تھیں۔

ہمیں یہ تو معلوم تھا کہ پیر کے دن کچھ امتحانات ہوں گے مگر یہ نہیں معلوم تھا کہ اتنا بکھیڑا ہو گا، جب میں پیر کی سہ پہر کو اسپتال پہنچی تو تم بہت خفا تھیں، پہلے تو انھوں نے یہ کیا کہ تم سے کہا کہ ناشتہ آج ذرا دیر بعد تمہیں ملے گا اور پھر وہ لوگ ایک سرے سے تمہیں ناشتہ دینا ہی بھول گئے اور پھر ان گنت سوئیاں لگائی گئیں، دو مرتبہ بازو سے خون لیا گیا، ایک مرتبہ پھر انگلی کو چھید گیا۔

پہلے ہفتے کے آخر تک تمہارے سترہ سوئیاں چبھوئی جا چکی تھیں، جب میں منگل کی سہ پہر کو اسپتال میں آئی تو یہ بات قطعی طور پر تشخیص ہو چکی تھی کہ تم جگر کی خرابی میں مبتلا ہو، ڈاکٹر کا خیال یہ تھا کہ تمہیں اسپتال سے ایک ہفتے کے بعد چھٹی مل جائے گی، مگر پھر وہ اس مدت کو بڑھاتے رہے۔

تمہاری غذا قریب قریب بالکل ترک ہو گئی، نرس بتا رہی تھی کہ جب وہ تمہارے لیے کھانا لاتی ہے تو تم رو تی ہو اور کبھی کبھی تمہیں قے ہو جاتی ہے، معلوم ہوا کہ تمہیں ایسی خوراک دی جاتی تھی جس میں چکنائی نہیں ہوتی تھی اُبلی ہوئی ترکاریاں، اُبلا ہوا گوشت، یہ سب چیزیں ٹھنڈی اور بے مزہ ہوتی تھیں، مثلاً تین روز تک لگاتار رات کو تمہارے لیے اُبلی ہوئی گاجریں آئیں، تم جب انھیں دیکھتی تھیں تو تمہاری آنکھوں میں آنسو بھر آتے تھے۔

یہ گتھی اس طرح سلجھائی گئی کہ میں نے ڈاکٹر سے یہ اجازت لے لی کہ میں تمہارے لیے گھر سے کھانا تیار کر کے لاؤں گی، میں نے چھانٹ چھانٹ کے ایسی چیزیں تیار کیں جو تم پسند کرتی تھیں، اب تم اچھی طرح کھانا کھانے لگیں۔

جب تمہیں اسپتال میں آئے ہوئے چوتھا ہفتہ تھا تو لائنسٹے نے مجھ سے کہا کہ ایکس رے سے معدے کے ایک حصّے پر ایک تاریک سا دھبّہ معلوم ہوتا ہے ممکن ہے یہ چھوٹی سی رسولی ہو اس لیے آپریشن کرنے کا ارادہ ہے، پہلے تو تم آپریشن کا نام سن کر گھبرائیں اور رونے لگیں، مگر پھر تھوڑی دیر بعد کہنے لگیں یہ رائے ٹھیک ہے آپریشن سے جگر کی خرابی کا صحیح حال معلوم ہو سکے گا اور اُسے دور کیا جا سکے گا۔

جس دن تمہارا آپریشن ہونے والا تھا، جمعہ کی رات کو ہم تمہارے پاس ساڑھے آٹھ بجے تک رہے، جب ہم رخصت ہونے لگے تو تم نے کہا "دیکھو ممی! اب سب کچھ برداشت کر سکتی ہوں، فرض کرو اگر کوئی شخص کینسر میں مبتلا ہو کر مر جائے تو کیا حرج ہے، وہ سیدھا جنت میں جائے گا۔"

اگلے دن صبح کو ہم لوگ نو بجے اسپتال پہنچ گئے، ہم بڑے ویٹنگ روم میں بیٹھ گئے، دس بجے کے قریب ڈاکٹر لوفنسٹے آئے، وہ بہت پریشان تھے، کہنے لگے تمہاری بیٹی کی حالت ہمارے بدترین خطروں سے بھی زیادہ خطرناک حالت نکلی، رسولی ریڑھ کی ہڈی سے شروع ہو کر دور تک پھیلی ہوئی ہے، ہم بے بس ہیں، ہم کچھ نہیں کر سکتے، ہمیں کیا بتائیں ہمیں بہت ہی افسوس ہے۔"

یہ سن کر مجھے خبر نہیں پھر کیا ہوا، ہزاروں سال بیت گئے، پھر میں نے کہا، "ڈاکٹر صاحب تو کینسر کا علاج نکل آیا ہے، ریڈیم ہے اور نئی نئی دوائیں ہیں کیا علاج نہیں ہو سکتا۔" ڈاکٹر نے جھوٹی امید بندھانے کی کوشش نہیں کی، وہ کہنے لگے "اگر یہ اسی قسم کی رسولی ہے جس کا ہمیں شبہ ہے تو ریڈیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہو سکتا اور نہ کوئی نئی دوا ایسی ہے جو اس مرض سے بچی کو نجات دلا سکے۔"

ہم فوراً نویں منزل پر جہاں تمہارا کمرہ تھا گئے، تم اسی وقت اسٹریچر پر لائی جا رہی تھیں، تم بالکل بے ہوش تھیں، ہم چھوٹے سے ویٹنگ روم میں جو تمہارے کمرے کے پاس ہی تھا جا بیٹھے، تھوڑی دیر بعد ڈاکٹر فیرون سرجن ہمارے پاس آئے اور بولے "جو کچھ میں کر سکتا تھا میں نے کیا، آج تک میری نظر سے ایسا کیس نہیں گزرا۔"

ہم اٹھ کر آہستہ آہستہ تمہارے کمرے میں گئے، تم آکسیجن کے خیمے میں بے ہوش پڑی تھیں، سوائے فرشتوں کے کوئی تم تک نہیں جا سکتا تھا، دوپہر کے قریب تم نے آنکھیں کھولیں، میں اور تمہارے ڈیڈی باری باری سے تمہارا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیے شام تک بیٹھے رہے، میں نے کوشش کی کہ رات کو تمہارے پاس ٹھہر جاؤں مگر اس کی اجازت نہ مل سکی۔

اگلے ہفتے تمہاری حالت کچھ بہتر رہی، مگر امتحانات سے یہ بات بالکل طے ہو گئی کہ تمہارا مرض قطعاً لاعلاج ہے۔

آپریشن سے ٹھیک دس روز بعد تمہیں گھر جانے کی اجازت مل گئی، میں نے اس دوران میں انجکشن لگانا سیکھ لیا تھا۔

اصل بات میں ایک ہفتہ گزر گیا، تم اچھی طرح کھاتی تھیں اور خوب سوتی تھیں، مگر تمہارے جسم میں بار بار [illegible] رکھتی [illegible] تمہاری کمر میں بھی درد ہوتا تھا، مگر تم نے اور تمہیں ڈیڈی صاحب کا [illegible] لانڈسے کی رائے سے ہم پھر تمہیں اسپتال لے گئے، اب کے میں تمہارے ساتھ رہی، اسپتال میں اگر تمہاری حالت پھر کچھ بہتر ہو گئی، مگر اب بھی درد ہوتا تھا، مارفین کے انجکشن لگانے سے کچھ افاقہ ہو جاتا تھا، ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے درد اٹھنے سے تمہیں کچھ شرمندگی سی ہوتی ہے، کوئی اگر حال پوچھتا یا ہمدردی کرتا تو تمہیں بہت برا معلوم ہوتا تھا، انجکشن لگتے لگتے تمہاری رانیں سیاہ پڑ گئی تھیں اور تم اتنی دبلی ہو گئی تھیں کہ تمہارے سارے جسم میں کوئی ایسی جگہ نہ تھی جہاں انجکشن لگنے سے تمہیں تکلیف نہ پہنچے۔

کتابوں میں اب بھی تمہیں دلچسپی تھی، پہلے تو کتابیں تم خود پڑھتی تھیں، جب کمزوری زیادہ ہو گئیں تو پڑھوا کر سنتی تھیں۔

اریل کے تیسرے ہفتے میں تمہاری طبیعت یکایک زیادہ خراب ہو گئی، بہت سی باتیں ایسی تھیں جو ڈاکٹروں کی بھی سمجھ میں نہیں آتی تھیں، وہ کہتے تھے "کچھ نہیں کہا جا سکتا مرض کیا صورت اختیار کرے۔"

دو دن بعد تمہاری حالت اور زیادہ خراب ہو گئی، تم بہت ہی مضطرب اور پریشان تھیں اور شام ہوتے ہوتے تم پر ہذیان کی کیفیت طاری ہو گئی اور زور زور سے چیخنے چلانے لگیں اور ہچکیاں کھانے لگیں، رات بھر تمہاری یہی کیفیت رہی، صبح ہوتے تمہیں کچھ سکون ہوا اور تم دیر تک بے ہوش پڑی رہیں۔

باوجود ان تمام مصیبتوں کے تمہارے کمرے کی فضا اداس اور غمگین نہیں تھی، میں جانتی تھی کہ تم کسی وقت بھی ہم سے ہمیشہ کے لئے چھوٹ جاؤ گی، لیکن جب بھی میں تمہارے کمرے میں داخل ہوتی تم تو ایک عجیب قسم کی فرحت اور شگفتگی سی چھائی ہوئی پاتی تھی جو موت کی نہیں زندگی کی نشانی ہے، میرے نزدیک تو یہ ایک معجزے سے کم نہیں تھا کہ تم ابھی تک زندہ تھیں، اس کے علاوہ میں یہ محسوس کرتی تھی کہ تمہارے ارد گرد ایک خاص قسم کی روشنی پھیلی رہتی ہے، یہ بات صرف میں نے ہی محسوس نہیں کی اس کا ذکر ڈاکٹروں نے کیا، نرسوں نے کیا یہاں تک کہ اس عورت نے کیا جو کمرہ صاف کرنے آتی تھی۔

ایسٹر سے ایک ہفتہ پہلے تمہیں تیز بخار ہو گیا [illegible] تم کو [illegible] نہیں [illegible] ایک رات پہلے تمہارا بخار [illegible]

ادھی ساعت کے قریب تم بہت روتی ہوئیں اور ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگے، یہ تشنجی کیفیت پندرہ بیس منٹ بعد بار بار طاری ہوتی رہی، ہر دورے کے بعد تمہارے تنفس کی کچھ ایسی حالت ہو جاتی تھی کہ ہمیں یہی امید نہیں رہتی تھی کہ تم پھر سانس لے سکو گی، پھر صبح تک تمہیں سکون حاصل ہو گیا۔

پیر کے دن تم پر کچھ دورے پڑے، قے بھی ہوئی اور ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے تمہارے جسم کے اندر خون بہا ہو، مگر منگل کی سہ پہر تک تمہارا بخار بالکل اتر گیا اور تم بالکل ہوشیار ہو گئیں، تم برابر مسکرا رہی تھیں اور اپنے کمرے کو اس طرح دیکھ رہی تھیں جیسے تم کسی طویل سفر سے واپس آئی ہو، تم دیر تک اپنی گڑیوں سے کھیلتی رہیں۔

تمہیں دیکھنے کے لیے بہت سے لوگ آتے تھے، مگر ہم تم تک کسی کو جانے نہیں دیتے تھے۔

اب تمہارا زیادہ وقت سوتے یا اونگھتے ہوئے گزرتا تھا، کبھی کبھی ایسا ہوتا تھا کہ تم گھنٹہ دو گھنٹے کے لیے جاگتی رہتی تھیں، تم اتنی کمزور ہو گئی تھیں کہ اپنے ہاتھ سے کوئی چیز اٹھا نہیں سکتی تھیں، اب تو تم اپنا سر بھی نہیں اٹھا سکتی تھیں، میں دن میں ایک آدھ مرتبہ کروٹ بدلوا دیتی تھی، تمہیں کروٹ بدلنے میں بڑی مشکل پڑتی تھی، ایک دن میں نے کروٹ بدلواتے ہوئے تم سے کہا "اگر تم بالکل حرکت نہ کرو گی تو تمہارا جسم ایک بوڑھی عورت کی طرح سخت اور بے لوچ ہو جائے گا۔" تم نے مسکرا کر جواب دیا، "میں تو اب بھی ایک بوڑھی عورت ہوں، میری عمر لاتعداد سال ہے۔"

ایک دن بہت دیر تک غافل پڑے رہنے کے بعد تم نے آنکھیں کھولیں اور کہنے لگیں "ہم کہاں ہیں، ٹمرورو میں یا نیو یارک میں ہیں" میں نے حیران ہو کر جواب دیا، "ہم نیو یارک میں ہیں ——— تم بیمار ہو اور اسپتال میں داخل ہو" تم نے اس طرح جیسے تمہیں میری بات کا یقین نہ آیا ہو پوچھا "کیا تمہیں میرے لیے اسپتال خریدنا پڑا؟" میں نے کہا "نہیں، ہم نے تمہارے لیے اسپتال کا ایک کمرہ کرایہ پر لے لیا ہے" اس پر تم نے کمرے کو غور سے دیکھا اور بولیں "کمرہ اچھا ہے" میں نے ہنس کر کہا "لیکن، آخر تم تھیں کہاں، کیا چاند کی سیر کو گئی تھیں ———" تم نے فوراً جواب دیا "نہیں میں خدا کے پاس گئی تھی۔"

بظاہر تمہاری حالت کچھ سدھرنے لگی، ماہر جگر ڈاکٹر شلیون نے کہا تمہارے جگر کی حالت پہلے سے بہتر ہے۔ تمہارے پیٹ پر جو ورم تھا وہ بھی اب کم ہو گیا تھا [illegible] مگر اور بہت سی علامتیں تمہارے آخری سفر کا پتہ دے رہی تھیں اور جب تم سوتی ہوتی تھیں تو کسی کسی وقت مجھے تمہارے چہرے پر موت کا خوب صورت نقاب نظر آتا تھا۔

جمعہ کے دن رات کو بتیاں گل کرنے کے بعد جب ہم سونے کے لیے گئے تو رات کا سلام کرنے کے بعد تمہارے منہ سے نکلا "کیسے پیارے خواب ہیں" یہ تمہارے منہ سے نکلے ہوئے آخری لفظ تھے جو میں نے سنے۔

صبح کو جب میں اٹھی تو تمہاری آنکھیں کھلی ہوئی تھیں اور تم مجھے تک رہی تھیں، میں نے کہا "کیسی پیاری ایلیا ہے، تم نے مجھے جگایا کیوں نہیں، آج تم نے اپنی ممی کو سلام بھی نہیں کیا" تم نے کوئی جواب نہیں دیا اور اسی طرح مجھے تکتی رہیں، شاید تم پر دورہ پڑا تھا اور یہ اسی دورہ کا اثر تھا کہ تم بول نہیں سکیں، پھر تم سو گئیں۔

اتوار کی صبح کو جب میں نے جھک کر تمہاری پیشانی کا بوسہ لیا تو اس کے جواب میں تمہارے ہونٹ ہلنے لگے جیسے تم کچھ کہنا چاہتی ہو، مگر تم کچھ بول نہ سکیں، دوپہر کے قریب تم پھر بہت بے چین ہو گئیں اور تم پر پھر تشنج کا دورہ پڑا، جب وہ دورہ ختم ہوا تو ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے تم بالکل سانس نہیں لے سکتی ہو، سب کو یقین تھا کہ تمہارا آخری وقت آگیا، مگر مجھے اور تمہارے ڈیڈی کو اب بھی امید تھی، ہم موت کو کئی دفعہ تمہارے پاس سے گزرتے ہوئے دیکھ چکے تھے۔

میرا ہاتھ تمہاری نبض پر تھا اور تمہارے ڈیڈی گھڑی دیکھ رہے تھے، تمہارا تنفس بہت سست اور کمزور تھا، پھر تمہارا سانس چلنا بالکل بند ہو گیا، ایک ہیجانی سی کیفیت میں میں تمہیں جھنجوڑنے لگی مگر فوراً ہی رک گئی، مجھے کافی شرمندگی ہوئی، جو کچھ ہو رہا تھا وہ ایک پرسکون غیر اختیاری قدرتی عمل تھا جو ناگزیر اور اٹل تھا، میں نے کیوں اس میں مداخلت کی کوشش کی، تم اب وہاں نہیں تھیں، تم چلی گئی تھیں ہمیشہ کے لیے چلی گئی تھیں، مگر نہیں مجھے تو اب بھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم کہیں نہیں گئیں، تم یہیں موجود ہو، نہیں تو میں یہ سب کس سے کہہ رہی ہوں۔

جس ہفتے کے دن تمہارا آپریشن ہونے والا تھا، جمعہ کی رات کو ہم تمہارے [illegible] ساڑھے آٹھ بجے تک رہے، جب ہم رخصت ہونے لگے تو تم نے کہا، "دیکھو [illegible] سب کچھ برداشت کر سکتی ہوں، فرض کرو اگر کوئی شخص کینسر میں مبتلا ہو کر [illegible] جائے تو کیا حرج ہے، وہ سیدھا جنت میں جائے گا۔"

اگلے دن صبح کو ہم لوگ نو بجے اسپتال پہنچ گئے، ہم جبڑے ویٹنگ روم میں بیٹھے تھے، دس بجے کے قریب ڈاکٹر لاشنڈے آئے، وہ بہت پریشان تھے، کہنے لگے "تمہارے بدترین خطروں سے بھی زیادہ خطرناک حالت نکلی، رسولی ریڑھ کی ہڈی سے شروع ہو کر دور تک پھیلی ہوئی ہے، ہم بے بس ہیں، ہم کچھ نہیں کر سکتے، ہم کیا بتائیں مجھے بہت ہی افسوس ہے۔"

یہ سن کر مجھے خبر نہیں پھر کیا ہوا، ہزاروں سال بیت گئے، پھر میں نے کہا، "ڈاکٹر صاحب تو کینسر کا علاج نکل آیا ہے، ریڈیم ہے اور نئی نئی دوائیں ہیں، کیا علاج نہیں ہو سکتا؟" ڈاکٹر نے جھوٹی امید بندھانے کی کوشش نہیں کی، وہ کہنے لگے "اگر یہ اسی قسم کی رسولی ہے جس کا ہمیں شبہ ہے تو ریڈیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہو سکتا اور نہ کوئی نئی دوا ایسی ہے جو اس مرض سے بچی کو نجات دلا سکے۔"

ہم فوراً نویں منزل پر جہاں تمہارا کمرہ تھا گئے، تم اسی وقت اسٹریچر پر لائی جا رہی تھیں، تم بالکل بے ہوش تھیں، ہم چھوٹے سے ویٹنگ روم میں جو تمہارے کمرے کے پاس ہی تھا جا بیٹھے، تھوڑی دیر بعد ڈاکٹر فیروں سرجن ہمارے پاس آئے اور بولے "جو کچھ میں کر سکتا تھا میں نے کیا، آج تک میری نظر سے ایسا کیس نہیں گزرا۔"

ہم اٹھ کر آہستہ آہستہ تمہارے کمرے میں گئے، تم آکسیجن کے خیمے میں بے ہوش پڑی تھیں، سوائے فرشتوں کے کوئی تم تک نہیں جا سکتا تھا۔ دوپہر کے قریب تم نے آنکھیں کھولیں، میں اور تمہارے ڈیڈی باری باری سے تمہارا ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لیے شام تک بیٹھے رہے، میں نے کوشش کی کہ رات کو تمہارے پاس ٹھہر جاؤں، مگر اس کی اجازت نہ مل سکی۔

اگلے ہفتے تمہاری حالت کچھ بہتر رہی، مگر امتحانات سے یہ بات بالکل طے ہو گئی کہ تمہارا مرض قطعاً لاعلاج ہے۔

آپریشن سے ٹھیک دس روز بعد تمہیں گھر جانے کی اجازت مل گئی، میں نے [illegible] اس دوران میں انجکشن لگانا سیکھ لیا تھا۔

[illegible] میں ایک ہفتہ گزر گیا، تم [illegible] کھاتی تھیں اور خوب [illegible]

سوتی تھیں، اگر تمہارے معاملے میں ایسا [illegible] ٹانگ کی ہڈی میں بھی درد ہوتا تھا، اگرچہ پندرہ [illegible] سے اب کا [illegible] لانڈے کی رائے سے ہم پھر تمہیں اسپتال لے گئے، ایک ہفتے میں تمہارے ساتھ ہی رہی، اسپتال میں اگرچہ تمہاری حالت پھر کچھ بہتر ہو گئی، اگرچہ اب بھی درد ہوتا تھا، مارفین کے انجکشن لگانے سے کچھ افاقہ ہو جاتا تھا، ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے درد اٹھنے سے تمہیں کچھ شرمندگی سی ہوتی ہے، کوئی اگر حال پوچھتا یا ہمدردی ظاہر کرتا تو تمہیں بہت برا معلوم ہوتا تھا، انجکشن لگتے لگتے تمہاری رانیں سیاہ پڑ گئی تھیں اور تم اتنی دبلی ہو گئی تھیں کہ تمہارے سارے جسم میں کوئی ایسی جگہ نہیں تھی جہاں انجکشن لگنے سے تمہیں تکلیف نہ پہنچے۔

کتابوں میں اب بھی تمہیں دل چسپی تھی، پہلے تو کتابیں تم خود پڑھتی تھیں، پھر جب کمزور زیادہ ہو گئیں تو پڑھوا کر سنتی تھیں۔

مارچ کے تیسرے ہفتے میں تمہاری طبیعت یکایک زیادہ خراب ہو گئی، بہت سی باتیں ایسی تھیں جو ڈاکٹروں کی بھی سمجھ میں نہیں آتی تھیں، وہ کہتے تھے "کچھ نہیں کہا جا سکتا مرض کیا صورت اختیار کرے۔"

دو دن بعد تمہاری حالت اور زیادہ خراب ہو گئی، تم بہت ہی مضطرب اور پریشان تھیں اور شام ہوتے ہوتے تم پر ہذیان کی کیفیت طاری ہو گئی اور تم زور زور سے چیخنے چلانے لگیں اور ہچکیاں کھانے لگیں، رات بھر تمہاری یہی کیفیت رہی، صبح ہوتے تمہیں کچھ سکون ہوا اور تم دیر تک بے ہوش پڑی رہیں۔

باوجود ان تمام مصیبتوں کے تمہارے کمرے کی فضا اداس اور غمگیں نہیں تھی، میں جانتی تھی کہ تم کسی وقت بھی ہم سے ہمیشہ کے لئے چھوٹ جاؤ گی، لیکن جب بھی میں تمہارے کمرے میں داخل ہوتی تھی تو ایک عجیب قسم کی فرحت اور شگفتگی سی چھائی ہوئی پاتی تھی جو موت کی نہیں زندگی کی نشانی ہے، میرے نزدیک تو یہ ایک معجزے سے کم نہیں تھا کہ تم ابھی تک زندہ تھیں، اس کے علاوہ میں یہ محسوس کرتی تھی کہ تمہارے اردگرد ایک خاص قسم کی روشنی پھیلی رہتی ہے، یہ بات صرف میں نے ہی محسوس نہیں کی اس کا ذکر ڈاکٹروں نے کیا، نرسوں نے کیا یہاں تک کہ اس عورت نے کیا جو کمرہ صاف کرنے آتی تھی۔

ایسٹر سے ایک ہفتہ پہلے تمہیں [illegible]

[illegible]

سی حالت میں ہوتی تھیں تم رونے لگی تھیں اور ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگے، یہ تشنج کی کیفیت پندرہ بیس منٹ بعد بار بار طاری ہوتی رہی، ہر دورے کے بعد تمہارے تنفس کی کچھ ایسی حالت ہو جاتی تھی کہ ہمیں یہی امید نہیں رہتی تھی کہ تم پھر سانس لے سکو گی، پھر صبح تک تمہیں سکون حاصل ہو گیا۔

پیر کے دن تم پر پھر دورے پڑتے رہے بھی ہوئی اور ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے تمہارے جسم کے اندر خون بہا ہو، مگر منگل کی سہ پہر تک تمہارا بخار بالکل اتر گیا اور تم بالکل ہوشیار ہو گئیں، تم برابر مسکرا رہی تھیں اور اپنے کمرے کو اس طرح دیکھ رہی تھیں جیسے تم کسی طویل سفر سے واپس آئی ہو، تم دیر تک اپنی گڑیوں سے کھیلتی رہیں۔

تمہیں دیکھنے کے لیے بہت سے لوگ آتے تھے، مگر ہم تم تک کسی کو جانے نہیں دیتے تھے۔

اب تمہارا زیادہ وقت سوتے یا اونگھتے ہوئے گزرتا تھا، کبھی کبھی ایسا ہوتا تھا کہ تم گھنٹہ دو گھنٹے کے لیے جاگتی رہتی تھیں، تم اتنی کمزور ہو گئی تھیں کہ اپنے ہاتھ سے کوئی چیز اٹھا نہیں سکتی تھیں، اب تو تم اپنا سر بھی نہیں اٹھا سکتی تھیں، میں دن میں ایک آدھ مرتبہ کروٹ بدلوا دیتی تھی، تمہیں کروٹ بدلنے میں بڑی مشکل پڑتی تھی، ایک دن میں نے کروٹ بدلواتے ہوئے تم سے کہا "اگر تم بالکل حرکت نہ کرو گی تو تمہارا جسم ایک بوڑھی عورت کی طرح سخت اور بے لوچ ہو جائے گا۔" تم نے مسکرا کر جواب دیا "میں تو اب بھی ایک بوڑھی عورت ہوں، میری عمر لاتعداد سال ہے۔"

ایک دن بہت دیر تک غافل پڑے رہنے کے بعد تم نے آنکھیں کھولیں اور کہنے لگیں "ہم کہاں ہیں شرود روم میں یا سیویارک میں ہیں" میں نے حیران ہو کر جواب دیا "ہم نیویارک میں ہیں ——— تم بیمار ہو اور اسپتال میں داخل ہو" تم نے اس طرح جیسے تمہیں میری بات کا یقین نہ آیا ہو پوچھا "کیا ہمیں میرے لیے اسپتال خریدنا پڑا؟" میں نے کہا "نہیں، ہم نے تمہارے لیے اسپتال کا ایک کمرہ کرایہ پر لے لیا ہے" اس پر تم نے کمرے کو غور سے دیکھا اور بولیں "کمرہ اچھا ہے" میں نے ہنس کر کہا "کیتی، آخر تم تھیں کہاں، کیا چاند کی سیر کو گئی تھیں ———" تم نے فوراً جواب دیا "نہیں میں خدا کے پاس گئی تھی۔"

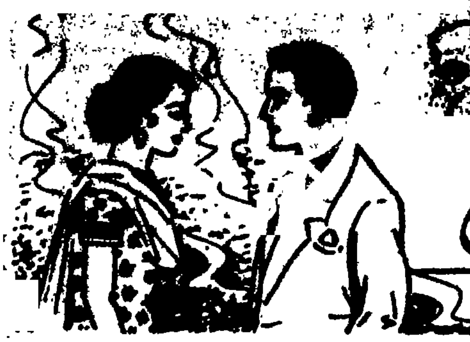
بظاہر تمہاری حالت کچھ سدھرنے لگی، ماہر جگر ڈاکٹر شکلیوں نے کہا تمہارے جگر کی حالت پہلے سے بہتر ہے۔ تمہارے پیٹ پر جو ورم تھا وہ بھی اب کم ہو گیا تھا [illegible] تھے، مگر اور بہت سی علامتیں تمہارے آخری سفر کا پتہ دے رہی تھیں اور جب تم سوتی ہوتی تھیں تو کبھی کبھی مجھے تمہارے چہرے پر موت کا خوب صورت نقاب نظر آتا تھا۔

جمعہ کے دن رات کو تیاں گل کرنے کے بعد جب ہم سونے کے لیے شب بخیر کا سلام کرنے کے بعد تمہارے منھ سے نکلا "کیسے پیارے خواب ہیں" یہ تمہارے منھ سے نکلے ہوئے آخری لفظ تھے جو میں نے سُنے۔

صبح کو جب میں اٹھی تو تمہاری آنکھیں کھلی ہوئی تھیں اور تم مجھے تک رہی تھیں، میں نے کہا "کیتی پیاری اکیا ہے، تم نے مجھے جگایا کیوں نہیں؟ آج تم نے اپنی ممی کو سلام بھی نہیں کیا" تم نے کوئی جواب نہیں دیا اور اسی طرح تکتی رہیں، شاید تم پر دورہ پڑا تھا اور یہ اسی دورہ کا اثر تھا کہ تم بول نہیں سکیں، پھر تم سو گئیں۔

اتوار کی صبح کو جب میں نے جھک کر تمہاری پیشانی کا بوسہ لیا تو اس کے جواب میں تمہارے ہونٹ ہلنے لگے جیسے تم کچھ کہنا چاہتی ہو، مگر تم کچھ بول نہ سکیں، دوپہر کے قریب تم پھر بہت بے چین ہو گئیں اور تم پر پھر تشنج کا دورہ پڑا، جب وہ دورہ ختم ہوا تو ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے تم بالکل سانس نہیں لے سکتی ہو، سب کو یقین تھا کہ تمہارا آخری وقت آگیا، مگر مجھے اور تمہارے ڈیڈی کو اب بھی اُمید تھی، ہم موت کو کئی دفعہ تمہارے پاس سے گزرتے ہوئے دیکھ چکے تھے۔

میرا ہاتھ تمہاری نبض پر تھا اور تمہارے ڈیڈی گھڑی دیکھ رہے تھے، تمہارا تنفس بہت سُست اور کمزور تھا، پھر تمہارا سانس چلنا بالکل بند ہو گیا، ایک ہیجانی سی کیفیت میں میں تمہیں جھنجوڑنے لگی مگر فوراً ہی رک گئی، مجھے کافی شرمندگی ہوئی، جو کچھ ہو رہا تھا وہ ایک پُرسکون غیر اختیاری قدرتی عمل تھا جو ناگزیر اور اٹل تھا، میں نے کیوں اس میں مداخلت کی کوشش کی؟ تم اب وہاں نہیں تھیں، تم چلی گئی تھیں ہمیشہ کے لیے چلی گئی تھیں، مگر نہیں مجھے تو اب بھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم کہیں نہیں گئیں، تم یہیں موجود ہو، نہیں تو میں یہ سب کس سے کہہ رہی ہوں۔





جنسیات

جنسی کشش پیدا کرنے کے چھ سنہری اصول

بقلم: جہاں حکیم، کلکتہ

"اپنے چہرے کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟" آئینہ میں اپنا چہرہ دیکھتے وقت کیا آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ صاف ستھرے اور حسین ہیں؟ بہت ممکن ہے کہ آپ پہلے ہی بغیر کسی جھجک کے یہ سوچتے ہوں کہ مجھ میں کوئی ایسی خوبی نہیں جو اس جہان میں مجھے کوئی دیکھ سکے۔ اصل بات تو یہ ہے کہ بہت سے لوگ یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ قدرتی حسن سے کہیں زیادہ وقت جنسی کشش پیدا کرنے میں صرف ہوتا ہے۔ مرد اپنی جگہ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر اُن کی شکل و صورت اچھی ہو تو اُن میں جنسی کشش ہوتی ہے اور عورتیں اپنی جگہ یہ سمجھتی ہیں کہ اگر اُن کے جسم کی ساخت وغیرہ متناسب ہو تو اُن میں جنسی کشش ہوتی ہے۔ ایسا سوچنا قطعی نادانی ہے۔ مثلاً کوئی شخص اپنے مخالف جنس کی نظروں میں اُس وقت تک دلکش نہیں دکھائی دے گا جب تک کہ وہ ایک مقبول شخصیت کا مالک نہ ہو۔ ہر دلعزیزی ہی جنسی کشش کا ایک بنیادی عنصر ہے۔ اس بات کی وضاحت کر دینا ضروری ہے کہ کس طرح ایک شخص تھوڑی سی عقل سے کام لے کر اپنے مخالف جنس کی نگاہوں میں مقبول ہو سکتا ہے، لیکن اس سے مراد یہ ہے کہ آپ میں اُن لوگوں کو جو یہ خیال کر کے سرد آہیں بھرتے ہیں کہ مجھ میں کوئی ایسی خوبی نہیں، جو اس جہان میں مجھے کوئی دیکھ سکے، اپنے اندر زبردست تبدیلیاں پیدا کرنی ہوں گی۔ آج کل بے شمار لوگ ایسے ہیں جو غلط طور پر یہ سوچتے ہیں کہ اُن میں کوئی دل کشی نہیں، جس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ جو چیز ایک شخص کے لیے جنسی کشش کا سبب ہو سکتی ہو، ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے کے نزدیک بے کار ہو۔

مثلاً ہر مرد کی یہ خواہش نہیں ہوتی کہ وہ ایک حسین و جمیل عورت ہی سے شادی کرے۔ کچھ مرد موٹی عورتوں کو پسند کرتے ہیں اور کچھ چھوٹے قد والی عورتوں کو پسند کرتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو لمبی عورتوں کو پسندیدہ نگاہوں سے دیکھتے ہیں۔ اس طرح جسم کی موزوں ساخت بھی تمام مردوں کے جذبات کو اُبھارنے میں بے کار ثابت ہوتی ہے۔ مجھے اپنے وسیع تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ خوبصورت عورتیں اکثر "شخصیت" جیسی کوئی شے نہیں رکھتیں جو مردوں کو اپنی طرف کھینچ سکے اور اس کے علاوہ ان عورتوں میں معقول مسئلے جب پیدا ہوتے ہیں بات چیت کرنے کی صلاحیت بھی موجود نہیں ہوتی۔ وہ مرد جو خوبصورت لڑکیوں سے شرم کرتے ہیں، انہیں اگر اُن کی صحبت میں کچھ بیٹھنے کا اتفاق ہو جائے تو اُن میں احساس کمتری پیدا ہونے لگتا ہے۔ حیرت کی بات ہے کہ خوبصورت عورتوں کی ایک کثیر تعداد جذباتی طور پر سرد مہر ہوتی ہے، گویا اُن کی شبابیں اُن کے چہروں سے ہوتی ہیں۔ وہ صرف اس بات کی آرزومند ہوتی ہیں کہ انہیں سراہا جائے اور اُن سے پیار کیا جائے! لیکن اُن کی یہ خواہش نہیں ہوتی کہ وہ اپنا پیار دوسروں کو دے سکیں۔ ایسی عورتیں ہر دل عزیز نہیں ہوتیں جس کی وجہ اکثر و بیشتر یہی ہوتی ہے کہ انہیں اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ جنسی کشش میں کس چیز کو دخل ہے۔ اس طرح مردوں میں بھی سمجھداری کم پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے میں چند اصول بتا رہا ہوں۔ محض اس لیے کہ کس طرح مرد اور عورت اپنے اندر جنسی کشش پیدا کر سکتے ہیں۔

پہلا اصول: اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آپ کی بات چیت با اثر ہو۔

ایک مرد کو یہ اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ بات کرتے وقت اگر اُس کی آواز نرم و ملائم ہوگی تو ایک عورت کے دل کو جیتنے میں بہترین معاون ثابت ہوگی۔ ایک سمجھدار عاشق کی یہی کوشش ہوتی ہے کہ وہ جو کچھ اپنے محبوب سے کہے اور جس انداز سے کہے، وہ اثر پذیر ہو۔ ایک مرد جس وقت جس انداز سے اور جو کچھ کہتا ہے وہ جنسیات کا مجموعہ ہوتا ہے۔ عورتیں جو عام طور پر غیر ضروری باتوں کو بہت بڑھا چڑھا کر کہنے کی عادی ہوتی ہیں، وہ اسّی فی صدی مردوں کے لیے بور ثابت ہونے لگتی ہیں۔ بے سر و پا باتیں جذباتی کیفیت کے پیدا نہ ہونے کی ضمانت ہیں۔ ایک ہوشیار عورت اپنی دل چسپ گفتگو سے مردوں کو اپنی طرف کھینچ لیتی ہے۔ اسی طرح ایک مرد بھاری آواز سے گفتگو کرتے ہوئے ایک خاموشی سے سننے والی عورت کو جلد ہی اُکتا دیتا ہے اور اسی طرح ایک مرد بھی اُس عورت سے اکتانے لگتا ہے جو نہایت ہی تیزی کے ساتھ گفتگو کر رہی ہو۔ آپ کو یہ تسلیم کرنا ہی پڑے گا کہ آپ اپنے اندر اُسی وقت جنسی کشش پیدا کر سکتے ہیں جب آپ اپنے انداز گفتگو کے ساتھ ساتھ لہجہ کو بھی بدل دیں۔ ایسی بہت سی عورتیں [illegible] ہیں کیونکہ اُن کا انداز گفتگو اور لہجہ کچھ اس قسم کا ہوتا [illegible]

دوسرا اصول: آپ کی ظاہری نمائش آپ کی مقبولیت کی ضامن ہے۔

ایک مرد جو محض اس وجہ سے زیادہ سے زیادہ کھاتا ہے کہ وہ جلد ہی موٹا ہو جائے تو وہ عورتوں کی نگاہوں میں کم ہی دلکش دکھائی دیتا ہے، موٹاپے کی وجہ سے اس کی جنسی کشش ختم ہو جاتی ہے۔ ایک خاتون جو اپنی شکل و صورت کی طرف سے بے پروا ہو جاتی ہے، اسے آگے چل کر اس بات کا احساس ہو سکتا ہے کہ اس کا شوہر جنسیاتی طور پر پہلے کی بہ نسبت اس سے کم دلچسپی لے رہا ہے۔ صفائی اور ستھرائی بھی جنسی کشش پیدا کرنے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

تیسرا اصول: کپڑوں کا موزوں انتخاب اور صحیح تراش خراش بھی جنسی ترغیب کے لیے ایک امتیازی حیثیت رکھتا ہے۔

میں اس بات پر بھی زور دینا ضروری سمجھتی ہوں کہ لباس یا سوٹ کی قیمت اس وقت تک شمار نہیں ہوتا، جب تک آپ کو یہ زیب نہ دیں، کیوں کہ آپ اپنے مخالف جنس کو اپنی طرف اس لیے کھینچ لیتے ہیں کہ آپ کا لباس بہت زیادہ دیدہ زیب ہے۔ عمدہ لباس سے آپ کے اندر خود نمائی اور وقار پیدا ہونے لگتا ہے اور آپ کو اپنی بڑھی ہوئی قدر و قیمت کا بھی احساس ہونے لگتا ہے۔

چوتھا اصول: خواب گاہ کی آرائش میں بھی محبت کو بیدار کرنے کی کشش ہوتی ہے۔

شادی شدہ جوڑے اکثر و بیشتر اپنی خواب گاہوں کی آرائش سے بے پروا ہو جاتے ہیں۔ اس بارے میں یہ زبردست غلطی ہے کہ ایک شوہر اور بیوی کی ہمیشہ اپنی محبت کو بیدار کرنے کے خیال میں زیادہ سے زیادہ اس بات کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر اعتبار سے اپنے اندر جنسی کشش پیدا کی جائے اور ایسی حالت میں جبکہ خواب گاہ کے اندر کسی قسم کی دل کشی نہ ہو تو ایک بیوی خواہ وہ حسین و جمیل ہی کیوں نہ ہو، اس کے حسن کا جادو بھی اس کے شوہر پر بے اثر ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح مرد کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ بھی خوب سجا بنا رہے۔ ڈاڑھی کے بے ضرورت بالوں سے صاف چہرہ بھی مردانہ حسن کو بڑھانے میں ممد و معاون ہوتا ہے۔ اگر اس منقا چہرے پر پانی کی پھواریں مل دی جائیں تو آپ کی بیوی آپ سے نہایت ہی گرمجوشی کے ساتھ پیش آئے گی۔ بعض مرد یہ سمجھ کر فاش غلطیاں کرتے ہیں کہ اگر میری بیوی کو صحیح معنوں میں مجھ سے محبت ہوگی تو وہ مجھ سے ضرور پیار کرے گی۔ اس قسم کے خوش قسمت مردوں کو ایک قدم آگے بڑھ کر اور سوچنا چاہیے کہ اگر وہ اپنے اندر جنسی کشش پیدا کرنے میں پیش پیش ہیں تو ان کی بیویاں انھیں اور بھی چاہنا شروع کر دیں گی۔

اسی طرح اگر ایک بیوی خانہ وغیرہ کا استعمال برابر رکھتی ہے تو اس کے شوہر کے خیالات کبھی پست نہیں ہوتے جس طرح ایک دکان دار اپنے کاروباری مقصد کے لیے آپ کی توجہ کو مبذول کرانا چاہتا ہے تو وہ نمائشی جھروکوں میں مختلف قسم کے کپڑوں کو ایک اچھے اور خوشنما انداز سے آراستہ کرتا ہے۔ مردوں اور عورتوں کو یاد رکھنا چاہیے کہ بڑھیا قسم کے لباس وغیرہ نمائشی جھروکوں میں بے پروائی سے پھینک دیے گئے ہوں اور ان پر داغ دھبے اور شکن پڑ گئے ہوں تو وہ آپ کی توجہ اپنی طرف کبھی مرکوز نہیں کر سکتے، بالکل یہی حال جنسی کشش کا ہے۔

پانچواں اصول: عورتوں کو آئینہ میں اپنے چہرے دیکھنے کے سلسلہ میں بہت زیادہ وقت نہیں صرف کرنا چاہیے۔

عورت خواہ وہ کتنی ہی حسین کیوں نہ ہو آئینہ میں اپنے چہرے کو ہر وقت دیکھتے رہنے سے اس کے اندر خود پسندی کا جذبہ ابھر آتا ہے اور اس کی نگاہ میں کوئی مرد کبھی جچ نہیں سکتا۔ ایک عورت جو دراصل ایسا کرتی ہے، وہ صحیح معنوں میں خود اپنی ہی صورت پر مرتی ہے۔ اسے اپنی صورت سے پیار ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ تر رجحان اپنے بالوں، ناخنوں اور اپنی شکل و صورت کی طرف ہوتا ہے اور اس طرح وہ اپنے وقت کا زیادہ تر حصہ بناؤ سنگھار میں گزارنے لگتی ہے اور وہ ہمیشہ اس بات کی کوشاں ہوتی ہے کہ اس کا حسن لوگوں کی نگاہوں کا مرکز ہو۔ وہ اسی جذبہ کے تحت رفتہ رفتہ نفاست پسند ہو جاتی ہے! اب اگر اس کا شوہر اسے رشک و حسد کی نظروں سے دیکھنے لگے تو اسے کوفت ہونے لگتی ہے اور ایسی عورتیں اپنی جنسی کشش کو کھو بیٹھتی ہیں کیوں کہ وہ لوگوں کی نگاہوں سے گر جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بظاہر خوبصورت ہو لیکن اس میں ہر دلعزیزی کا فقدان ہو جو جنسی کشش کا ایک بنیادی عنصر ہے۔

چھٹا اصول: ایک مرد خوش مزاج ہونے کے ساتھ ساتھ پیار کرنے والوں میں سے ہی اپنے اندر عورتوں کے لیے کشش پیدا کر سکتا ہے۔ بہت سے شوہر جن خوش اخلاقیوں کے ساتھ اپنے عشق و محبت کے زمانہ میں پیش آتے تھے، وہ شادی کے بعد ان خوش اخلاقیوں کو نظر انداز کر بیٹھتے ہیں۔ جب ایک شوہر اپنی بیوی کے ساتھ کسی دعوت وغیرہ میں جاتا ہے اور کھانے سے پہلے اپنا کوٹ خود اتار کر کسی جگہ آویزاں کر کے بیٹھ جاتا ہے تو اس کی بیوی اس وقت اپنا کوٹ اتارنے میں لگی ہوئی ہوتی ہے تو اسی وقت برے دن کے آغاز کی ابتدا ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس اگر اس کا کوٹ اتروا کر اور اسے اس کی جگہ پر بٹھانے میں اس کا شوہر اپنا ہاتھ بٹانا شروع کر دے تو وہ اسے خوشامد سمجھتی ہے۔

ایک بیوی جو کسی اور اجنبی سے محبت کرنے لگتی ہے، اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ اس اجنبی میں اس کے شوہر سے کہیں زیادہ جنسی کشش ہوتی ہے اور وہ اس کا بہت خیال رکھتا ہے اور اس کی تائید بھی کرتا ہے، اس کے علاوہ بہت ملنسار بھی ہے۔ ایک سچے اور سمجھدار عاشق کو خوش اخلاق اور باادب ہونے کی قدر و قیمت کا خوب علم ہوتا ہے۔ وہ ایک عورت کو اس بات پر مجبور کر دیتا ہے کہ وہ اس کی اہمیت کی قائل ہو جائے اور اسے اس کی چاہ ہو۔ ایسا شخص واقعی ہر دلعزیز ہو۔ ان بتائے ہوئے اصولوں کا خاص مقصد یہ ہے کہ ہر شخص پر یہ حقیقت اچھی طرح واضح کر دی جائے کہ جنسی کشش پیدا کر لینا ہر ایک کے بس کی بات ہے۔

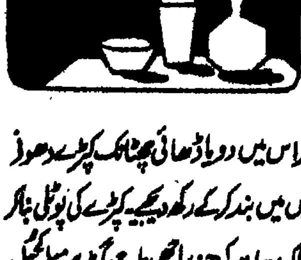
مفید صنعتی فارمولے



کالی چرن گپتا۔ دہلی

ہندوستان میں سنگ مرمر کئی جگہوں پر نکالا جاتا ہے۔ اس پتھر سے بہت سی اشیاء تیار کی جاتی ہیں اور اس کا استعمال زمانہ قدیم سے عمارتی کاموں میں کثرت سے ہوتا ہے۔ جن جگہوں پر سنگ مرمر نکالا جاتا ہے وہیں اس کی ٹائلیں کاٹی جاتی ہیں۔ اس میں بہت سا بے کار پتھر بچ رہتا ہے۔ اس پتھر کو باریک توڑ کر ماربل چپس تیار کی جاتی ہے، جو آپ نے فرش کے فرشوں میں دیکھی ہوگی۔ ماربل چپس کے بعد بھی سنگ مرمر کا بہت باریک چورا بچ رہتا ہے۔ اس کو چکیوں میں پیس لیا جاتا ہے۔ یہ سفید رنگ کا میدہ جیسا باریک پاؤڈر بازار میں ماربل ڈسٹ کے نام سے چار۔ پانچ روپے فی من کے حساب سے فروخت ہوتا ہے۔ یہ ہر شہر میں بکتا ہے۔

اس پاؤڈر سے آپ روزمرہ کے استعمال کی سیکڑوں چیزیں تیار کر سکتے ہیں۔ تجارتی نقطۂ نظر رکھنے والے اصحاب یہ چیزیں بنا کر اچھے منافع سے فروخت کر سکتے ہیں۔ آیئے کچھ چیزیں بنا کر دیکھی جائیں۔



دھاتی و دیگر اشیاء صاف کرنے کا مصالحہ

ایک سیر ماربل ڈسٹ لے کر اس میں دو یا ڈھائی چھٹانک کپڑے دھونے کا سوڈا ملا دیجیے اور حفاظت سے شیشوں میں بند کر کے رکھ دیجیے۔ کپڑے کی پوٹلی بنا کر پانی سے اسے کچھ نم کر کے یہ پاؤڈر پوٹلی پر لگا کر دھات کی چیز پر اچھی طرح رگڑیے۔ میل کچیل سب صاف ہو جائے گا اور برتن آئینے کی طرح چمکنے لگے گا۔ گھریلو زیورات اس سے صاف کیے جا سکتے ہیں۔ چینی اور کانچ کے برتن بھی اس سے صاف ہو جائیں گے۔

اس پاؤڈر میں ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ چونکہ یہ بہت باریک ہوتا ہے، اس لیے کسی چیز پر خراشیں نہیں ڈالتا۔ الماریوں کے شیشے صاف کرنے کے لیے بھی یہ بہت اچھا رہتا ہے۔ شیشے بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے یہاں چینی کا سینٹری فٹنگ لگا ہوا ہے تو اس کو صاف کرنے کے لیے اس سے بہتر دوسری چیز نہیں مل سکتی۔

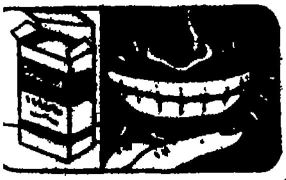


کلینز صابن

بازار میں چینی کا سامان صاف کرنے کے لیے ایک خاص طرح کا صابن بکتا ہے جسے عام طور پر سینٹری سوپ کہا جاتا ہے۔ یہ صابن چینی کے بنے ہوئے سینٹری فٹنگ صاف کرنے کے کام میں آتا ہے۔ ایسا صابن آپ گھر پر بنا سکتے ہیں۔

سن لائٹ صابن کی ایک ٹکیہ لے کر اس کو کدو کش پر کس لیں، اس طرح اس کے باریک ٹکڑے ہو جائیں گے ان کو تقریباً ½ چھٹانک پانی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں اور اس میں آدھا پاؤ ماربل ڈسٹ شامل کر دیں۔ اس کو کسی موٹے ڈنڈے سے گھوٹتے جائیں یہاں تک کہ ڈسٹ اور صابن مل کر ایک جان ہو جائے۔ اب اس کو گتے کے چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں بھر کر جمالیں، جم جانے پر ٹکیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔

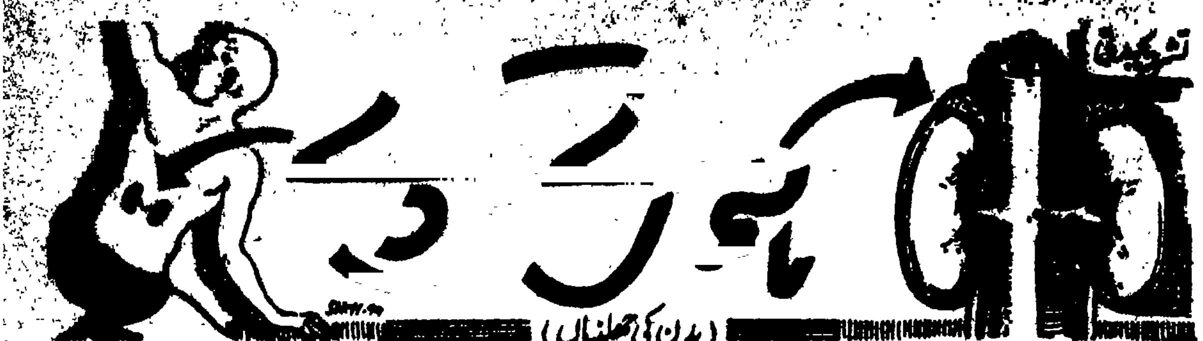
استعمال کرنے کے لیے اس صابن میں سے ذرا سا ٹکڑا کاٹ کر چورا کر لیں اور گیلے کپڑے پر لگا کر چینی کے برتن، کانچ اور دھات کی چیزیں اس سے صاف کر سکتے ہیں۔



ٹوتھ پاؤڈر

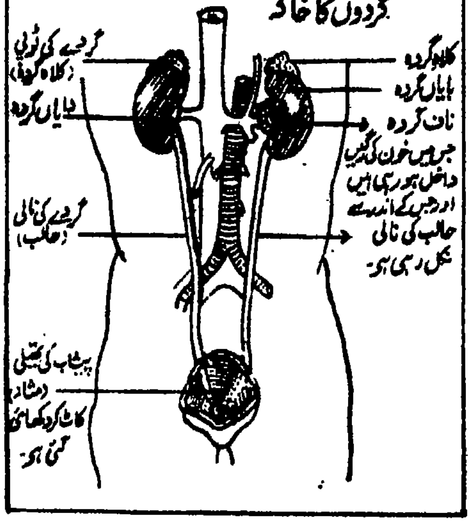
اس ماربل ڈسٹ سے بہت اچھا ٹوتھ پاؤڈر تیار کیا جا سکتا ہے، لیکن وہ روزانہ استعمال کے لیے نہیں ہے۔ کبھی کبھی استعمال کرنے میں کوئی نقصان نہیں ہے۔ یہ پاؤڈر گندے میل بھرے ہوئے دانتوں کو موتی جیسا چمکا دیتا ہے۔ پان کھانے والے لوگ کبھی کبھی اس سے دانت صاف کریں تو ان کے دانت صاف رہیں گے۔

ایک سیر ماربل ڈسٹ لیجیے۔ آدھی ٹکیہ لکس یا ریکسونا یا اور کسی اچھے صابن کی کاٹ کر اس میں ڈال دیں تھوڑی سی (تقریباً آدھی چھٹانک) پسی ہوئی شکر سفید اور ایک دو آنے کا خوشبو کے لیے ملا دیں۔ اس کو اچھی طرح کوٹ کر [illegible] [illegible] [illegible]



(بدن کی چھلنیاں)

ہمارے بدن میں پیٹ کے پچھلے حصہ میں ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف دو گردے ہوتے ہیں۔ گردوں کی شکل بہت بڑے سیم کے دانوں جیسی ہوتی ہے۔ ان کا اوپر کا سرا گول ہوتا ہے جس پر ایک چربیلی غدودی ٹوپی چڑھی ہوتی ہے جس کو "کلاہ گردہ" کہتے ہیں۔ ہر گردے میں اندر کی طرف ایک گڑھا سا ہوتا ہے جس کو ناف گردہ کہتے ہیں۔ اس ناف گردہ سے ایک لمبی پتلی نالی نکلتی ہے جو پیٹ کے نیچے کے حصے تک جا کر پیشاب کی تھیلی (مثانہ) میں کھلتی ہے۔ گردوں سے پیشاب خارج ہو کر اسی لمبی پتلی نالی (حالب) میں سے گزر کر نیچے پیشاب کی تھیلی میں جمع ہوتا رہتا ہے اور پھر وہاں سے باہر نکال دیا جاتا۔



گردوں کا خاکہ

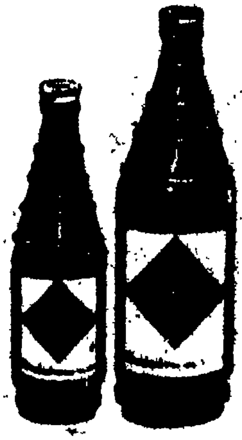
گردوں کا کام:- گردوں کا خاص کام یہ ہے کہ وہ بدن کا گندہ پانی خون کے اندر سے کھینچ کر باہر نکال دیتے ہیں۔ اس گندے پانی کے اندر بدن کے کئی ٹھوس فضلات گھلے ہوئے ہوتے ہیں جن میں سے دو خاص یوریا اور یورک ایسڈ ہیں (اگر یورک ایسڈ خارج نہ ہو اور بدن میں جمع ہو جائے تو اس سے جوڑوں کی وہ مشہور بیماری پیدا ہو جاتی ہے جس کو "گٹھیا" کہتے ہیں)

کام کرنے کے بعد بدن کی بافتوں کی ٹوٹ پھوٹ سے اور غذا میں پروٹین (نائٹروجنی مرکبات یا لحمیات) استعمال کرنے کے بعد بدن میں نائٹروجن کے بے کار مادے (نائٹروجنی فضلات) پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ انہیں میں سے یوریا اور یورک ایسڈ دو خاص فضلات ہیں۔ یہ سب فضلات بدن سے باہر نکل جانے چاہییں، کیوں کہ یہ بیکار ہیں، اور بعض حالتوں میں زہر ہو جاتے ہیں۔ گردوں کا بڑا بھاری کام یہ ہے کہ وہ نہ صرف بدن کے نائٹروجنی فضلات کو باہر نکال دیتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ہی بدن کا بہت سا گندہ اور بیکار پانی بھی خارج کر دیتے ہیں۔

لیکن یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ گردوں کی بافت محض ایک بے جان میکانی چھلنی کی طرح کام کرتی ہے۔ دراصل یہ عجیب و غریب بات ہے کہ گردوں کی بناوٹ کے خلیے نہایت تمیزداری اور ہوشیاری سے اچھی اور بری چیز کو پہچان کر خون کے اندر سے صرف نقصان پہنچانے والے بے کار مادوں کو باہر کھینچ لیتے ہیں اور مفید اور قیمتی چیزوں کو عمداً خون کے اندر ہی باقی رہنے دیتے ہیں۔ (اگر جب بیماری کی وجہ سے گردے یہ انتخابی عمل نہیں کر سکتے ہیں تو پیشاب میں البیومن بھی خارج ہونے لگتی ہے جو انڈے کی سپیدی کی طرح ایک پروٹینی مادہ ہے) لیکن مجموعی طور پر گردے زیادہ تر چھاننے اور نتھارنے (فلٹر کرنے کا) عمل ہی کرتے ہیں۔ خون کی یہ چھنتی اور صفائی تن درستی کے لیے ضروری ہے ورنہ بہت سی بے کار چیزیں (مثلاً خون کے پرانے فرسودہ سرخ دانوں کا رنگین مادہ، وغیرہ) خون کے اندر باقی رہ کر خرابی پیدا کر دیں گی۔

ہمارے بدن سے چوبیس گھنٹے میں تقریباً ۵۰-۶۰ اونس پیشاب خارج ہوتا ہے۔ یہ ہمارے پیے ہوئے پانی اور غذا کے اندر سے نکلے ہوئے پانی کی دونوں سے حاصل ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے کیوں کہ اس سے معدہ کا ہاضم رس ہلکا پڑ جاتا ہے۔ البتہ دوسرے اوقات میں زیادہ پانی پینا چاہیے تاکہ گردے خوب دھل جائیں۔ ہمیں گردوں کی حفاظت کرنی چاہیے، انہیں سردی لگنے سے بچانا چاہیے اور زیادہ تیز گرم مسالے اور زیادہ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے شراب بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے جاڑوں میں ورزش کافی کرنی چاہیے، تاکہ پسینہ آ کر بدن کا پانی خارج ہو جائے اور گردوں پر کام کا زیادہ بار نہ پڑنے پائے۔









ایامِ یاس

(حکیم محمد اقبال حسین)

• نسوانی شکایات اور ان کا تدارک" کے ذیلی عنوان کے تحت، پانچ اقساط میں، اُن عوارض کے سلسلہ میں معالجاتی مشورے پیش کیے جاچکے ہیں جن سے عام طور پر ہمارے ہاں کی خواتین کو سابقہ پیش آتا رہتا ہے اور جن کا تدارک وہ میرے پیش کردہ مشوروں پر عمل کرکے بڑی حد تک کرسکتی ہیں۔ لیکن اس سلسلۂ مضامین کے اختتام کے بعد متعدد خطوط مجھے موصول ہوئے جن میں مطالبہ کیا گیا ہے کہ رسولی رحم، خصیۃ الرحم کے عوارض، پستانوں کی بیماریاں، حمل کی بیماریاں، اختناق الرحم (ہسٹریا)، بانجھ پن، ایام یاس اور اسقاطِ حمل وغیرہ عوارض کے علاج کے سلسلہ میں بھی مشورے دیے جائیں۔ ان میں سے بیشتر بیماریاں تو ایسی ہیں جن کا علاج ایک معالج ہی کی ذاتی نگرانی و مشورے سے ہونا چاہیے۔ اس لیے ان کے متعلق جان بوجھ کر مشورے نہیں دیے گئے کہ ان سے ایک عامی بطور خود کچھ زیادہ فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ البتہ ان میں سے بعض امراض ایسے ہیں جن کا تدارک بڑی حد تک معالجاتی مشوروں کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعتوں میں علی الترتیب، ایام یاس، اسقاطِ حمل، بانجھ پن اور حمل کی بیماریوں کے سلسلہ میں معالجاتی مشورے پیش کیے جائیں گے

ایامِ یاس

ایام یاس کے لغوی معنی ہیں، ناامیدی کے دن۔ چوں کہ ایام ماہواری کے ساتھ استقرارِ حمل کا سلسلہ بھی چلتا ہے اور اُردو محاورے کی رو سے اگر کوئی عورت حمل سے ہوجائے تو "امید سے" کہلاتی ہے، لہٰذا جب ایام ماہواری کا سلسلہ ختم ہوجاتا ہے تو اسے "ایام یاس" کہا جاتا ہے کہ اس کے بعد استقرارِ حمل کی امید آپ سے آپ ختم ہوجاتی ہے۔

ایام ماہواری کے تین درجے ہوتے ہیں۔ (۱) پہلا درجہ وہ ہوتا ہے جب ایک لڑکی عنفوانِ شباب میں قدم رکھتی ہے یعنی بارہ سال کی عمر سے ۱۵ سال کی عمر تک کا زمانہ۔ اس وقت حیض کا خون شروع ہوتا ہے اس کی تعداد کم ہوتی ہے، اس کا رنگ بھی زیادہ سرخ نہیں ہوتا اور جلد ہی ختم ہوجاتا ہے۔

(۲) دوسرا درجہ مستقل نوعیت کا ہوتا ہے۔ یہ اس ابتدائی درجہ کے بعد کا ہوتا ہے۔ اس میں حیض کا خون سرخ ہوتا ہے اور عموماً ہر مہینے باقاعدگی کے ساتھ ۲۸ دن کے وقفے سے آتا ہے اور مسلسل چار روز سے زیادہ آتا ہے۔

(۳) تیسرا درجہ اس کا وہ ہے جب عورت کی عمر ڈھلنے لگتی ہے۔ اس وقت حیض کا رنگ سیاہی مائل ہوجاتا ہے اور رفتہ رفتہ کم ہوکر بالکل ختم ہوجاتا ہے۔ یہ تیسرا درجہ "ایام یاس" (MENOPAUSE) کہلاتا ہے۔ ایام یاس کی ابتدا مختلف عورتوں میں مختلف عمروں میں ہوتی ہے۔ اور اس اختلاف میں نسل، انفرادی خصوصیات، مزاج اور آب و ہوا ان سب چیزوں کا دخل ہوتا ہے۔

عام طور پر معتدل آب و ہوا میں رہنے والی عورتوں میں ایام ماہواری شروع ہونے کے بعد تیس سال تک حیض آتا رہتا ہے۔ اس طرح وہ لڑکی جسے بارہ سال کی عمر میں حیض آنا شروع ہوا تھا اسے بیالیس سال کی عمر میں ایام یاس شروع ہوجائیں گے یعنی حیض آنا بند ہوجائے گا۔ کبھی کبھی اس میں استثنائی صورت بھی پیدا ہوجاتی ہے، مثلاً بعض عورتیں ایسی دیکھنے میں آئیں جن کو پچاس سال کی عمر تک حیض کا خون آتا رہا اور ایک کیس تو ایسا سامنے آیا کہ عورت کی عمر اٹھاون سال تھی مگر ایام ماہواری کا سلسلہ برابر جاری تھا۔ لیکن ان استثنائی صورتوں سے اس کلیہ میں فرق نہیں آئے گا۔

تجربے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جن کے شروع میں اولاد زیادہ ہوتی ہے انھیں ایام یاس سے جلد ہی واسطہ پڑتا ہے۔ نیز جن عورتوں پر جسمانی دماغی دباؤ زیادہ پڑتا ہے ان میں بھی ایام یاس کی ابتدا جلد ہوجاتی ہے۔

علامات ایام یاس شروع ہوتے وقت اگر کسی کو کچھ تکلیفیں ستاتی ہیں، تو بہرحال غیر معمولی ہیں۔ ان کا شمار معمول میں نہیں کیا جائے گا۔ ایام یاس تو اس طرح بغیر کسی قسم کی تکلیف کے شروع ہونے چاہییں جیسے کہ ایک قدرتی چیز ہوتی ہے اور اس کے ساتھ کسی قسم کی کوئی تکلیف وابستہ نہیں ہونی چاہیے۔ مستقل بندشِ حیض تو حقیقت میں قدرت کی جانب سے عورت کے لیے ایک انعام ہونا چاہیے جو اسے مادریت کی ذمہ داریاں اور مصائبِ تخلیق کے سلسلے میں ملتا ہے نہ کہ سزا اور زحمت

[illegible] شروع ہوتا
کہ متعدد عوارض و شکایات کے شروع ہونے کے مترادف ہو۔ بعض عورتوں کو تو یہاں تک کہتے سنا ہو کہ ہمیں ایامِ ماہواری کے زمانے میں اتنی تکلیفیں نہیں ہوتی تھیں جتنی کہ اب ایامِ ماہواری بند ہو جانے کے بعد ہو رہی ہیں۔ بعض خواتین کا نظامِ ہضم بگڑ کر دردِ سر اور عصبی کمزوری و بے چینی لاحق ہو جاتی ہے۔ بعض کو عصبی قسم کا ہسٹیریا اور اختلاجِ قلب ہونے لگتا ہے۔ اگر ایامِ ماہواری رفتہ رفتہ بند ہونے کے بجائے اچانک بند ہو جائیں، تو اس صورت میں اس کا امکان ہو کہ کثرت سے جریانِ خون (HEMORRHAGE) شروع ہو جائے اور کوئی خطرناک شکل اختیار کر لے۔ بعض عورتوں کو عصبی چڑچڑاپن اور عصبی قسم کے دردوں کے ساتھ گٹھیا کے دورے بھی پڑنے لگتے ہیں اور بعض خواتین کی دماغی حالت خراب ہو کر مالیخولیا اور دیوانگی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اصل میں اگر خونِ حیض رفتہ رفتہ کم ہو کر بند ہو جائے، تب نظامِ جسمانی میں کچھ زیادہ اختلال واقع نہیں ہوتا۔ اس لیے کہ خصیۃ الرحم کے افرازات (SECRETIONS) رفتہ رفتہ ختم ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ماہواری کا یہ سلسلہ یک لخت بند ہو جائے۔ تو ایسی صورت میں نظامِ جسمانی کا کیمیائی توازن بگڑ جاتا ہے۔ دیگر غدد کے افرازات تو برابر نکلتے رہتے ہیں، لیکن خصیۃ الرحم کے افرازات کی پیدائش یک لخت ختم ہو جاتی ہے؛ اس سے پھر تمام تکلیف دہ علامات شروع ہو جاتی ہیں۔

ایامِ ماہواری بند ہو جانے کے بعد عام طور پر وہ عورتیں زیادہ تکلیف اٹھاتی ہیں، جو پہلے ہی سے کسی نہ کسی مزمن مرض کا شکار رہتی ہیں۔ ایامِ ماہواری جاری رہنے کی صورت میں خونِ حیض کے ساتھ کچھ نہ کچھ جمع شدہ فاسد مادہ خارج ہوتا رہتا تھا اور مرض کوئی خوفناک صورت اختیار نہیں کرتا تھا، لیکن جب ایامِ ماہواری بند ہو گئے اور فاسد مادہ جو خونِ حیض کے ساتھ خارج ہو جایا کرتا تھا، اب جسم ہی میں رہنے لگا، تو مختلف قسم کی شکایات شروع ہونے لگیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ ایامِ ماہواری بند ہو جانے کے بعد جو بعض عورتوں کو شکایات شروع ہو جاتی ہیں ان کا تعلق براہِ راست خونِ حیض بند ہونے سے نہیں ہوتا، بلکہ ان عوارض اور بیماریوں سے ہوتا ہے جن میں وہ پہلے سے مبتلا ہوتی ہیں۔

جو عورتیں تندرست رہتی ہیں اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر شروع ہی سے کاربند رہتی ہیں، ان کو ایامِ یاس [illegible] اور اس سے قبل استقرارِ حمل اور ایامِ ماہواری کی وجہ سے جو تکالیف ان کو ہوتی تھیں، ان سے مستقلاً نجات مل جاتی ہے۔

علاج:- اگر ایامِ ماہواری کا سلسلہ اچانک بند ہو جائے اور بعض تکلیف دہ علامات سے مریضہ کو سابقہ پیش آ جائے، تو مناسب یہی ہے کہ باقاعدہ طبی مشورہ لے کر علاج کرایا جائے لیکن اگر ایسی صورت نہ ہو بلکہ ایامِ یاس رفتہ رفتہ شروع ہوئے ہوں اور نظامِ ہضم کی خرابی کے ساتھ کچھ عصبی نوعیت کی شکایات بھی ہوں تو اپنے طور پر گھر پر ہی ان کا تدارک کر لیا جائے۔ ایسی صورت میں ان جسمانی ورزشوں کا کورس (اشاعتِ اپریل [illegible] میں شائع ہو چکی ہیں) نہایت مناسب رہے گا۔ یہ ورزشیں بیٹھے لیٹے کی جاتی ہیں اس لیے عورتیں بھی انھیں آسانی سے کر سکتی ہیں۔ اگر پیڑو پر سے پیٹ زیادہ بڑھا ہوا ہو تو ابتداً کچھ عرصے کے لیے پیٹی بھی باندھی جا سکتی ہے اور اگر صبر و استقلال سے کام لیا جائے تو مندرجہ بالا ورزشوں سے ہی پیڑو پر سے گوشت جلد کم ہو جائے گا۔

اگر ایامِ یاس شروع ہوتے ہی معدہ کا نظام خراب ہو گیا ہو تو چند روز کے لیے محض پھلوں کے رس پر رہا جائے اور کوئی ٹھوس غذا نہ کھائی جائے۔ دودھ قابض ثابت ہوگا، اس لیے پھلوں کا رس ہی مناسب رہے گا۔ پھلوں میں مالٹے و سنگترے کا رس، کشمش کی چائے، لیموں کا رس ملا ہوا پانی، سیب کی چائے وغیرہ یہ سب ہی مشروبات مناسب رہیں گے۔ ان کے ساتھ ترکاریوں کا رس بھی پیا جا سکتا ہے جیسے ٹماٹر، گاجر اور چقندر کا رس وغیرہ۔ اس ہلکی غذا سے یہ فائدہ ہوگا کہ نظامِ جسمانی میں جو فاسد ردی مادہ جمع ہو گیا ہے، جلد خارج ہو جائے گا اور مریضہ کو جلدی آرام ہو جائے گا۔



ہندوستان کے معدلت گستر اور دین پناہ شہنشاہ اورنگ کا آخری دور ہے۔ ہندو مسلمان دونوں قومیں اس کی انصاف پسندی اور مساوات نوازی سے یکساں طور پر بہرہ اندوز ہیں۔ زیرنگیں ممالک میں امن و امان اور ضبط و نظم کا دور دورہ ہے۔ جہاں کوئی مخالف زمیندار یا جاگیردار حکومت کے خلاف سر اٹھاتا ہے مغلوں کی بے پناہ قوت اس کا سر کچل کر رکھ دیتی ہے۔

اسی عہد میں اب سے کم و بیش ڈھائی سو برس پہلے بوندی کی پہاڑی ریاست کا راجہ مہاراؤ راجہ بدھ سنگھ شہنشاہ اورنگ زیب کے حکم سے کابل کی گورنری کے فرائض انجام دینے پر مامور ہوا اس لیے اس نے اپنی ریاست کی حکمرانی اپنے بھائی مہاراجہ جودھ سنگھ کے سپرد کر دی تاکہ وہ اس کی غیبت میں ریاست کا نظم و نسق سنبھالے رہے۔



یوں تو راجہ نے شہنشاہی فرمان کی تعمیل اپنے لیے اعزاز و افتخار کا وسیلہ خیال کی مگر ریاست کی باگ بھائی کے ہاتھ میں دیتے وقت اُسے خاصی الجھن اور کشمکش محسوس ہوتی رہی۔ بات یہ تھی کہ جودھ سنگھ ایک نڈر اور چالاک بہادر نوجوان ہونے کے ساتھ ہی اپنی تعیش پسندی اور حسن پرستی میں بہت بدنام تھا اس لیے بدھ سنگھ کو ڈر لگا ہوا تھا کہ ایسا نہ ہو بھائی کے یہ رجحانات اس کی نیکنامی کو کلنگ کا ٹیکا لگا دیں اور جو ریاست مغل شہنشاہی میں اپنی پسندیدہ روایات کے اعتبار سے بہت وفادار اور نیکنام سمجھی جاتی رہی ہے بھائی کی رنگ رلیوں سے بدنام ہو جائے۔

مگر اس وقت کے حالات کا رنگ کچھ ایسا ہی تھا کہ بھائی کو اختیارات حوالے کرنے کے سوا بدھ سنگھ کو اور کوئی چارۂ کار نظر نہ آیا۔

بدھ سنگھ کے جانے کے بعد راجہ جودھ سنگھ کو اگست کے مہینے میں گنگور کے میلے میں شرکت کا پہلا موقع ہاتھ آیا جس کی تمام رسوم جیت ساگر جھیل کے کنارے پر سرانجام پاتی تھیں۔

چوں کہ جودھ سنگھ نمائش اور شاہانہ تزک و احتشام کا بہت دلدادہ تھا اس لیے اس کے حکم سے اس جشن کو زیادہ سے زیادہ شان دار اور دلکش بنانے کے لیے بڑے انتظامات کیے گئے تھے۔ شاہی جلوس شایانِ شان اہتمام کے ساتھ ترتیب دیا گیا اور راجہ نے نہایت بیش قیمت پوشاک زیب تن کی جس میں جابجا قیمتی ہیرے اور جواہرات ٹنکے ہوئے تھے۔ ایک سونے کا کنٹھا اس کی گردن کی زینت بنا ہوا تھا جس میں کبوتر کے انڈے کے برابر کئی موتی جگمگا رہے تھے۔ اس بناؤ سنگھار کے بعد جب وہ اپنے دیوپیکر اور سجے سجائے ہوئے ہاتھی کے ہودے میں بیٹھا تو بدن پر لدی ہوئی بے بہا دولت کے بوجھ سے جھکا جا رہا تھا۔

اب یہ شاہی جلوس آہستہ آہستہ جھیل کی طرف روانہ ہوا۔ ڈھول تاشے بج رہے تھے اور نفیروں اور ترہیوں کی آواز اور نقیبوں کے شوروغل سے فضا گونج رہی تھی۔ جھیل کا راستہ جنگل میں سے ہو کر گزرتا تھا۔ شام ہو چکی تھی۔ یہ جلوس سورج ڈوبنے کے بعد جھیل کے کنارے پہنچا دریا میں چھوٹی بڑی کشتیاں پڑی ہوئی تھیں جنھیں خوب آراستہ کیا گیا تھا۔ روشنی کا معقول انتظام تھا۔ ہر طرف بڑی چہل پہل تھی اور دریا کے کنارے چراغاں کا جشن عجیب بہار دکھا رہا تھا

جھیل کے قریب پہنچ کر راجہ نے مہاوت کو اشارہ کیا اور اس نے ہاتھی کو بیٹھنے کا حکم دیا۔ مگر بل بہادر (ہاتھی کا نام) اتنا طویل راستہ آہستہ آہستہ طے کرنے سے برہم ہو گیا تھا اور ڈھولوں اور بگلوں کے شور و غل سے اس کی ناگواری اور بڑھ گئی تھی سو اپنا سر اور گندھے ادھر اُدھر ہلانے اور چنگھاڑنے لگا۔

مہاوت پریشان تھا اور اس کی پیشانی سے پسینے کے قطرے ٹپکنے لگے تھے۔ اس روز جب ہاتھی تیار کرنے کا حکم ملا تو مہاوت نے دو مرتبہ راجہ کے پاس عاجزی کے ساتھ کہلا بھیجا تھا کہ جلوس کے لیے کوئی دوسرا ہاتھی کام میں لایا جائے تو بہتر ہے۔ بل بہادر کے تیوروں سے ظاہر ہو رہا تھا کہ اس کی مستی کے دن قریب ہیں۔ اودے سنگھ مہاوت کوئی چودہ برس سے مہاوت کی خدمت انجام دے رہا تھا اور یہ بات اس سے زیادہ کسی کو معلوم نہ تھی کہ ہاتھی ایسے موقعوں پر کیسی خطرناک بلا بن جایا کرتا ہے۔ مگر مہاراجہ چندر سنگھ نے مہاوت کی اس گزارش پر کان نہ دھرے۔ وہ تو اس دن خوب شراب پی پی کر نشہ میں دھت ہو رہا تھا۔ اس نے غصہ ہو کر یہ جواب دیا کہ اگر اودے سنگھ کو ڈر لگا ہوا ہو تو شاہی ہاتھی کو ہنکانے کی عزت کسی دوسرے مہاوت کے سپرد کر دی جائے۔ ناچار اودے سنگھ نے حکم کی تعمیل کی۔ اگرچہ اندر اندر اس کا دل ڈوبا جا رہا تھا تاہم اس نے ہاتھی کو سجانے میں کمی نہ کی اور جیسے تیسے دھمکیوں اور دلاسوں کے الفاظ کہہ کہہ کر اس کو ہنکاتا یہاں تک لے آیا۔

جھیل اس وقت شفق کی سرخی چھا جانے کی وجہ سے ایسی نظر آتی تھی جیسے اس کی سطح پر تانبے کی ایک چادر بچھی ہوئی ہو۔ مگر ہاتھی کا ہلنا اور چنگھاڑنا کسی طرح ختم نہ ہوا۔ راجہ کے صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا۔ وہ رہ رہ کر چلانے اور مہاوت کو ڈانٹنے لگا۔ مہاوت نے مجبور ہو کر ہاتھی کے سر پر آنکس مار مار کر اسے چھید ڈالا اور اس کا لہو بہہ کر اس کے رنگے ہوئے ماتھے سے ٹپکنے لگا۔ آخر ہاتھی نے ایک خوفناک چیخ ماری اور گھٹنے زمین سے ٹیک دیے۔ مہاراجہ چندر سنگھ ہاتھی سے اترا اور آہستہ آہستہ سب سے بڑی سجی ہوئی کشتی کی طرف قدم بڑھائے۔

کشتی میں ایک ابھرا ہوا چبوترہ بڑی شان سے آراستہ کیا گیا تھا۔ اس پر نہایت قیمتی مخملی اور زربفتی مسند لگی ہوئی تھی۔ گاؤ تکیے کے ریشمی غلاف بہت قیمتی زردوزی کام سے جگمگا رہے تھے اور چبوترہ کے اوپر ایک خوشنما زرد شامیانہ لگایا گیا تھا۔ راجہ اسی شامیانے کے نیچے اپنی مسند پر آ بیٹھا۔ اس کے درباری امرا اور قریبی عزیز اور دوست اس کے آس پاس قرینے سے بیٹھ گئے۔ کشتی میں چبوترے کے سامنے والی جگہ پر حسین و جمیل رقاصاؤں کا جمگھٹ تھا جو رنگ برنگ ساڑیاں پہنے اور طرح طرح کے گہنوں اور زیوروں سے آراستہ راجہ کو اپنے ناچ گانے سے خوش کر رہی تھیں۔ ان کی دلآویز اداؤں سے جو رنگین لہریں اٹھتی تھیں ان سے قوسِ قزح کا سماں بندھ جاتا تھا۔ تیس آدمی جو سرخ اور نارنجی رنگ کی شاہانہ وردیاں پہنے ہوئے چپو چلا رہے تھے اور یہ لوگ بڑی خوشنما کشتی آہستہ آہستہ جھیل کے بیچ میں اٹھلاتی ہوئی چل رہی تھی۔ راجہ تکیوں سے ٹکا ہوا بڑے ٹھاٹھ سے بیٹھا دریا کی سیر سے لطف اندوز ہو رہا تھا اور اپنی چہیتیوں سے ہنسی مذاق کرتا جاتا تھا۔ ساتھ ہی مے ناب کا دور بھی جاری تھا جس سے راجہ کو بے حد دلچسپی تھی۔

اسی اثنا میں شاہی کشتی کا رخ جھیل کے کنارے کی طرف پھیرا گیا۔ کشتی کے اگلے سرے پر لکڑی کا ایک بڑا کالا ہاتھی بنا ہوا تھا۔ اس کی ایک بڑی سی سونڈ بنائی گئی تھی جس کا سیاہ پالش اس وقت روشنی میں خوب چمک رہا تھا۔ یہ چوبی ہاتھی زندہ ہاتھی سے اتنا مشابہ نظر آ رہا تھا کہ بل بہادر نے اسے ایک سچ مچ کا ہاتھی سمجھا تھا۔ اس نے بے اختیار اپنی سونڈ اٹھائی اور اپنے حریف کو للکارنے کے خیال سے ایک خوفناک چنگھاڑ ماری۔ اس وقت مہاوت اور اس کے

ار کھنے والے مددگاروں نے اسے روکنے کی انتہائی کوشش کی لیکن
ڑا ہوا ہاتھی کسی طرح قابو میں نہ آیا اور پوری قوت سے اپنے خیالی
یف پر حملہ کرنے کے لیے دریا میں گھسنے لگا۔

راجہ ہاتھی کی اس حرکت سے بڑا خوش ہو رہا تھا اور دل ہی
میں اس خیال سے لطف اٹھا رہا تھا کہ جب بل بہادر اس تماشے
ے ہاتھی کو لڑائی کا محسوس کرنے گا تو بڑا مزہ آئے گا۔ اس نے کشتی
بیٹھے بیٹھے چلا کر کہا، "آنے دو، اسے آنے دو۔"

راجہ کی اس بات پر جتنے کشتی نشین تھے سب نے اعتراض
اور بار بار سمجھایا کہ یہ صورت مناسب نہیں ہے۔ مگر راجہ تو راج ہٹ
ے مجبور تھا۔ اس نے ایک نہ سنی اور برابر چلاتا رہا کہ "آنے دو،
سے آنے دو۔"



بہرحال راجہ کا حکم ایسا تو
تھا کہ جسے ٹالا جا سکتا۔ مجبوراً اسے
میں آنے دیا گیا۔ تھوڑی دیر گزری
کہ پانی بل بہادر کے شانوں سے
پر آ گیا۔ اب صرف اس کا نقرئی
دہ اور سرخ وردی پہنے ہوئے مہا
مہاوت نظر آ رہے تھے۔ اس پر بھی
ہاتھی گہرائی میں بڑھنے سے باز نہ آیا اور برابر بڑھتا رہا۔ ایسا معلوم
دیتا تھا کہ ہاتھی کی یہ چڑھائی کسی بہت خطرناک مقصد سے تھی جسے
پورا کرنے پر بری طرح تلا ہوا تھا۔

اگر جودھ سنگھ ریشمی گدوں تکیوں سے لگا ہوا ہاتھی کی چھوٹی
چھوٹی آنکھوں کی خوف ناک چمک دیکھ لیتا تو شاید چپو چلانے
والوں کو فوراً حکم دیتا کہ زیادہ سے زیادہ زور لگا کر کشتی بڑھائیں۔
اور جان بچائیں۔ مگر اس وقت روشنی بالکل ختم ہو چکی تھی۔ صرف مشعل
پر اور کشتیوں کے اندر شمعیں جل رہی تھیں اور سروں پر ستارے
چمک رہے تھے۔

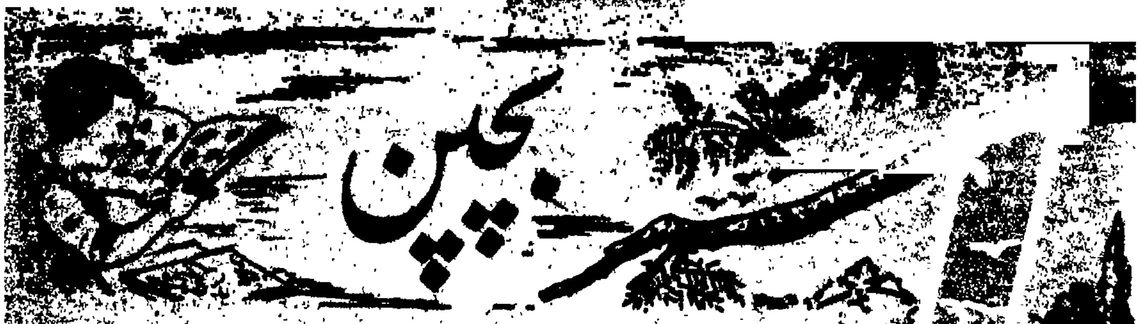
جو لوگ ساحل پر تھے وہ اس واقعے کے پیش آنے سے پہلے
بمشکل ہی اس خطرے کو محسوس کر سکے۔ انھوں نے دیکھا کہ ہاتھی کا کالا
سر دُرانی جھیل کے اندر اس کالی کشتی کے قریب پہنچتا جا رہا تھا۔ یہاں تک
بل بہادر اور اس کے چوبی حریف کے درمیان چند ہی گز کا فاصلہ رہ
گیا تھا۔ انھوں نے دیکھا کہ اس نے سونڈ اٹھائی اور مہاوت کو پکڑ کر
دور پھینک دیا۔ وہ کنارے پر بے بس کھڑے بل بہادر کی چنگھاڑیں سن
رہے تھے اور دیکھ رہے تھے کہ ہاتھی اپنے خیالی حریف پر بری طرح بپھرا ہوا تھا۔

پھر چند ہی لمحوں کے بعد انھوں نے ایسی خوف ناک چیخیں سنیں
جو انھیں زندگی بھر یاد رہیں۔ ان کے دل ایسے دہل گئے تھے کہ ان کی
دہشت اور خوف زدگی کی کیفیت کسی طرح بیان میں نہیں آ سکتی۔ ان
کے دیکھتے ہی دیکھتے بھری پری شاہانہ کشتی پانی میں ڈوب گئی اور چند
لمحوں کے اندر کشتی نشینوں کے جسم جھیل کی تہہ میں جا پہنچے۔ ان کے ڈوبنے
میں اس لیے دیر نہ لگی کہ یہ سب لوگ بہت بھاری لباس پہنے ہوئے تھے
اور اس پر ٹکے ہوئے جواہرات اور
بدن کے زیورات بہت وزنی تھے۔
جب غضب ناک ہاتھی نے اپنے خیالی
حریف کو نظروں سے اوجھل پایا تو
ان لوگوں کی طرف مڑا جو ابھی تک
ڈوبنے سے بچے ہوئے تھے۔

اس طرح بوندی کا قائم مقام
راجہ مہاراجہ جودھ سنگھ سنہ [illegible]ء میں ایک خوف ناک حادثے کا شکار
ہو گیا۔ شاہی کشتی کے بیٹھنے والوں میں سے جو گنتی کے مرد اور عورت
ڈوبنے سے بچ گئے تھے ان کی نسل کے لوگ اور دوسرے آدمی بیان
کرتے ہیں کہ جیت ساگر جھیل کی تہہ میں آج بھی ان ڈوبنے والوں
کے زیورات اور قیمتی جواہرات دبے ہوئے مل سکتے ہیں۔

وہ دن تھا اور آج کا دن۔ اس کے بعد سے پھر گنگور کا تہوار
بوندی میں کبھی نہیں منایا گیا۔ اس کی جگہ تیج ماتا جی کے تہوار نے
لے لی ہے جو دریا کے بجائے خود شہر کی سڑکوں پر منایا جاتا ہے۔

(مختار و ماخوذ از جسٹس آف اللہ انڈیا اور انھوں
مولفہ۔ فرانسس اسٹیورٹ)



بچپن

شاعر لکھنوی

یہ رنگ و بو، یہ شگوفے، یہ باغ، یہ جھولے — خیال کی ہے تمنا کہ عرش کو چھو لے
یہ بھاگ دوڑ چمن میں، یہ سیر گلیوں میں — نگاہ پھول میں اُلجھی ہے، دل ہے کلیوں میں
یہ تتلیوں کا تعاقب یہ شوقِ گل چینی — ہے شوخیوں میں ادا، سادگی میں رنگینی
ہرن کی طرح ہر اک سمت چوکڑی بھرنا — کبھی اندھیرے میں اپنے ہی سائے سے ڈرنا
رواں دواں کبھی ہمجولیوں کی ٹولی میں — پرائی نقل کبھی اپنی اپنی بولی میں
کہانیاں کبھی، پریوں کی ہیں کبھی باتیں — رُکی ہوئی ہیں اسی انتظار میں راتیں
سہیلیوں سے ابھی پیار ہے ابھی ہے جنگ — ابھی چنبیلی کی خوشبو، ابھی گلاب کا رنگ
مذاق، دھوم دھڑکے، شرارتیں، قسمیں — پڑا ہنسی کا جو دورہ تو کھلی ہیں بس [illegible]
نرالے کھیل، انوکھی چُہل، نئی ہلچل — بنے ہوئے ہیں گھروندے، سجے ہوئے ہیں محل
بہار آئی ہے گڑیوں کی رسمِ شادی ہے — کلی نے پھول کی آواز میں صدا دی ہے
بھرے ہوئے ہیں جو مہمان تو گھر مہکتے ہیں — مزے مزے کے خیالی پلاؤ پکتے ہیں

یہ زندگی کے سُبک پاؤں کی جو آہٹ ہے
نمودِ صبح کے بچپن کی مُسکراہٹ ہے





[illegible] بھی کر سکتے ہیں۔

[illegible] سکتے ہیں۔

[illegible] کیسے بڑھاؤں ؟

سوال: میری عمر اس وقت ۱۸ سال کی ہو رہی ہے اس [illegible] آپ کوئی ایسی [illegible] ہو جاؤں ؟

[illegible] مردان

جواب: اگر کوئی شخص جسمانی [illegible]

[illegible]

سوال: [illegible]

[illegible] جلدی ہو
[illegible] ہی ہو جاتا کہ گویا خرابیٔ ہضم کو
[illegible] کا آدمی بھی ہو سکتا ہے کہ کھانا کچھ ایسے
[illegible] کسی تنہا ہاتھوں میں ایک خوش گوار ماحول کی
[illegible] ہو کر کھانے میں آدمی کو وہ سکون و فرحت
میسر [illegible] کی صورت میں حاصل ہوتی ہے اور خوشگوار
ماحول [illegible] ایک ہاتھ میں پلیٹ ہو اور دوسرے ہاتھ سے کھانا
کھایا جا رہا ہو [illegible] ادھر ادھر ٹہلتے ہوئے بھی کھا لیتے ہیں لیکن بیشتر حضرات
لڑتے ہوئے [illegible] ہم نے تو اہل مغرب کو بھی اس طرح کھڑے
ہو کر چلتے ہوئے کھاتے نہیں دیکھا۔ بالکل ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کہ کوئی اچکا ہے
کسی سے روٹی چھین کر بھاگ آیا ہو اور پکڑے جانے کے خوف سے کھڑے ہی
کھڑے کھا رہا ہو۔

[illegible] کھانے کو چبا کر اطمینان کی حالت میں لطف لے
کر نہ کھایا جائے [illegible] بیشتر حالات میں خرابیٔ ہضم ہی کا باعث ہوتا ہے۔



ٹھنڈے پاؤں

سوال: میرے پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ کیا اس کا کوئی علاج آپ
بذریعہ ہمدرد صحت [illegible] کے لیے بتا سکیں گے؟ ممنون ہوں گا۔

محمد اکرم خان، لانڈھی۔ کراچی

جواب: [illegible] کے پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں اور جرابوں کے استعمال
سے بھی [illegible] دور نہیں ہوتی، انہیں چاہیے کہ وہ اپنے ٹھنڈے
پاؤں کو [illegible] حسب ذیل طریقے سے دیں۔ انشاء اللہ ان سب
کی یہ شکایت [illegible]

[illegible] آپ کے پاؤں ٹخنوں سے ذرا
اوپر تک [illegible] اور دو کر

[illegible]
[illegible]
[illegible] بالوں سے اس [illegible]
ہو جائے۔ اس کے بعد پاؤں ٹب سے باہر نکال کر [illegible]
کر لیجیے۔ اسے روزانہ دس پندرہ منٹ کیجیے [illegible]
کر دیں وقت نہانے کا بھی ہوتا ہے۔



جسمانی مالش

سوال: کیا جسمانی مالش جلدی صحت اور دورانِ خون کے لیے
ضروری ہے؟ صحت مند جلد کی کیا پہچان ہے؟ مہربانی فرما کر آئندہ ہمدرد صحت
کی اشاعت میں اس پر روشنی ڈالیے۔ کرشن چندر۔ [illegible]

جواب: جسمانی مالش بھی ورزش ہی کی تعریف میں آتی ہے [illegible]
دورانِ خون کے لیے ضروری تو قرار نہیں دے سکتے بلکہ دورانِ خون کے [illegible]
کوئی سی ورزش بھی ضروری نہیں ہے کہ یہ عمل تو خود بخود ہوتا رہتا ہے۔ [illegible]
عمدہ اور بہتر دورانِ خون جسمانی مالش سے بھی حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص
ہفتہ میں دو بار جسمانی مالش کسی صاحبِ فن سے کرائے، تو اس سے جلد کی [illegible]
برقرار و بحال رہے گی۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں، یہ جسمانی مالش ان کے لیے [illegible]
ہے۔ اگر مالش کرنے والا صاحبِ فن ہو تو جسمانی ورزش کے بعد مالش [illegible]
سے خلیات کی مرمت و درستگی عمل میں آتی ہے۔

صحت مند جلد کی پہچان یہ ہے کہ وہ کسی قدر گرمی لیے ہوئے ہوتی ہے [illegible]
نرم اور چکنی ہوتی ہے، کھردری نہیں ہوتی، اور گرم اور ٹھنڈے پانی میں [illegible]
بھیگنے یا تولیے یا ہاتھ کے رگڑنے سے سرخ ہو جاتی ہے۔ نرم اور نکھری ہوئی [illegible]
جسمانی ورزش یا محنت کے اثر سے بہت جلد پسینہ خارج کرتی ہے۔ [illegible]
دھبوں اور دانوں اور پھنسیوں سے پاک ہوتی ہے۔

پالک کا ساگ، سیب، بادام مغز، خشخاش

سوال: میں ممنون ہوں گا اگر آپ پالک کے ساگ، سیب، بادام مغز [illegible] کی غذائی افادیت پر مختصر سی روشنی ڈالیں گے۔

اسلام [illegible]

جواب: پالک کے ساگ میں پوٹاشیم اور فولاد کے علاوہ بہت سے [illegible] اجزا بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً حیاتین الف، بی، سی اور ڈی۔ اس میں جو [illegible] پایا جاتا ہے وہ بہت جلد جزو بدن ہو جاتا ہے۔ سبزیوں میں سستا ہونے کی وجہ سے لوگ کم اس کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ حالاں کہ غذائیات کے ماہرین کے نزدیک اس کا مقام بہت اونچا ہے۔

پالک کے ساگ کا زیادہ استعمال جہاں آنتوں اور نظام ہضم کے لیے مفید ہے وہاں اس سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے اور طبیعت بھی خوش [illegible]

[illegible]
استعمال [illegible]
[illegible]
[illegible] اس کا استعمال بہت مفید ہے [illegible]
[illegible]
[illegible] کے ساتھ ہی کھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

بادام مغز: ایسے بادام جن کو دس بارہ گھنٹے پانی میں بھگو کر چھلکا اتار دیا گیا ہو، ان میں نہ صرف چکنائی باقی رہتی ہے اور نہ ان کا فضلہ [illegible]۔ اعصاب اور عضلات کی کمزوری کے لیے ان کا استعمال مفید ہے۔ روزانہ آٹھ دس دانے بادام کے پانی میں پیس کر پی لیں یا ان کے تین چار دانے چبا کر ناشتا کیا کریں۔

خشخاش: خشخاش کے متعلق یہ غلط خیال ہے کہ وہ گرمی کرتا ہے۔ یہ دماغ اور اعصاب کے لیے بھی غذا کا کام دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے [illegible] کم ہو [illegible]۔ اس سے پورا فائدہ حاصل کرنے کے لیے اسے پورا یعنی سالم ہی کھانا چاہیے۔ اس کے اوپر کے حصے کو پھینکنا اور صرف گودا کھا لینا اس کی افادیت کم کر دیتا ہے۔



ہندوستان میں تمباکو کو پان، سگریٹ، حقے کے علاوہ ایک اور طرح سے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو بھون کر جلا کر اور پتہ نہیں کیا کیا کر کے سفوف بنالیا جاتا ہے جسے ناس کہتے ہیں۔ یہ ناس سانس کے زور سے ناک میں چڑھائی جاتی ہے۔ تمباکو کے استعمال کا یہ بہت ہی گندہ طریقہ ہے لیکن جب تک میں اس کو استعمال کرتا رہا مجھے یہ خیال نہ تھا۔ میں نے اس ناس کو پہلی مرتبہ پندرہ سال کی عمر میں استعمال کیا تھا۔ ان دنوں میں میٹرک کا امتحان دے رہا تھا۔ آپ کو اندازہ ہوگا کہ میٹرک کے امتحان میں کیا کیا تیاریاں کی جاتی ہیں خصوصاً جبکہ سارا سال کھیل کود میں گزر گیا ہو۔ بہرحال ہم نے تیاری شروع کی رات کو ایک ایک دو دو بجے تک نشست جمتی اور بیچ میں جہاں کہیں آنکھ لگنے لگی پانی کا چھینٹا منہ پر مار لیا۔ اس کے نتیجے میں سر میں درد، زکام، نزلہ اور سر بھاری رہنے لگا۔ ہمارے ایک دوست تھے ان کو ناس کی عادت تھی۔ جب ہم نے ان کے سامنے درد سر کی شکایت کی تو انھوں نے ناس استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور ساتھ ہی ناس کی خوبیاں گنوانا شروع کیں۔ ہم نے ان سے ذرا سی ناس لی اور ناک میں چڑھائی۔ بس جناب پھر تو چھینکوں کا سلسلہ شروع ہوا [illegible] اور ناک سے پانی بہنا شروع ہوا [illegible] مگر سر کا درد [illegible] کم ہو گیا تھا۔ پھر ہم نے اپنے پاس ناس رکھنی شروع کی۔ رات کو پڑھتے، سر بھاری ہوتا، ناس استعمال کی جاتی اور درد غائب۔ پھر تو ایسی عادت ہو گئی کہ ناس نہ ملے تو سر کا درد موجود اور ناس لی تو غائب۔ جب تک ہندوستان میں رہے کسی نے ناس کی عادت پر [illegible] ہم کو ایک عجیب [illegible] نہیں مگر اس عادت کو چھوڑنا [illegible] مگر ان میں سے کسی [illegible] ایک ہی گھر میں [illegible] ہوا تھا

ہمارے ماموں نمازی قسم کے آدمی ہیں اس لیے چند ہی [illegible] چند ایسے آدمی آنے جانے لگے تھے جن سے ہمارے ماموں کی نماز والے [illegible] شناسائی ہوئی۔ نماز باجماعت ادا کرنے کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ آپس میں [illegible] اور اتحاد زیادہ ہوتا ہے۔ تو خیر ان کے آنے جانے والوں میں ایک فوجی افسر [illegible] تھے، جو ریٹائر ہو چکے تھے۔ ایک دفعہ میں اور ماموں باہر [illegible] کر رہے تھے کہ وہی فوجی افسر آئے۔ ان سے تعارف ہوا۔ ان کے [illegible] دیر بعد میں نے سینگ کی ڈبیہ نکالی جس میں ناس رکھا کرتا تھا اور [illegible] ناس چڑھائی۔ وہ دیکھ کر مسکرائے، پوچھا "کیا یہ ناس آپ کو فائدہ [illegible]" میں نے کہا "عادت سی پڑ گئی ہے جس طرح سگریٹ وغیرہ کی عادت ہو جاتی [illegible] طرح اس کی بھی عادت ہی ہے۔" وہ بولے "کیا آپ اس کے بغیر کوئی کام نہیں کر سکتے" میں نے کہا "ایسا تو نہیں ہے کام کر سکتا ہوں مگر ٹھیک سے نہیں [illegible]" وہ بولے "انسان اشرف المخلوقات اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کا سہارا لے ورنہ کام نہ کر سکے۔ ایک معمولی چیز کے نہ ملنے سے آپ [illegible] برائی نہیں! ہونا تو یہ چاہیے کہ آپ جس چیز کو استعمال کریں وہ کام کی [illegible] کہ وہ چیز استعمال کریں تو آپ کام کے۔" میں بڑا شرمندہ ہوا۔ [illegible] "اگر آپ ارادہ کر لیں کہ میں اس عادت کو چھوڑ دوں گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ نہ چھوڑ سکیں۔" پھر تقریباً اسی قسم کی باتیں ہوتی رہیں۔ [illegible] بتائیں کہ اس کے چھوڑنے سے کیا ہوگا۔ انھوں نے کہا "میں آپ کی عادت سے چھڑانا شروع کروں گا۔ ہفتہ یا شام کو عصر کے بعد [illegible] ڈبیہ دکھلائیے" میں نے ڈبیہ دی۔ انھوں نے کہا "آپ وعدہ کیجیے کہ آپ اسی [illegible] ناس نہیں لیں گے" میں حیران رہ گیا کہ اس وقت تو یہ عادت چھڑوا دینے [illegible] رہے تھے اور آج کہہ رہے ہیں کہ اس ڈبیہ سے ناس لو۔ [illegible] گیا تو میں نے وعدہ کر لیا۔ "اچھا" انھوں نے کہا "اب ایک کام [illegible]"



تسکین و آرام کے لیے
سر درد، موچ، ورم اور مالش وغیرہ کی تسکین کے لیے ہمدرد بام استعمال کیجیے۔ نزلہ، کھانسی کی تکلیف، درد، چوٹ، کیڑے کوڑوں کے کاٹنے، جوڑوں کے درد، اعصابی دکھن اور اسی قسم کی دیگر تکالیف میں فوری ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا ہے اور شفا دیتا ہے۔
ناگہانی ضرورت کے لیے گھر میں رکھیے
ہمدرد بام
درد کو جڑ سے کھو دیتا ہے
کھانے کے بعد . . .
ہمدرد دواخانہ



[illegible] بھی اور ڈاکٹر شفیق نے رسیور اٹھا کر کان لگا لیا۔ "گوجرانوالہ سے بات کیجیے" آپریٹر کی آواز سنائی دی، اور ذرا سی [illegible] گوجرانوالہ جنرل اسپتال کا انچارج ڈاکٹر سعید مشہور سرجن شفیق سے [illegible] ڈاکٹر سعید کچھ گھبرایا ہوا سا تھا۔ اس نے کہا کہ ایک قیمتی جان [illegible] سرجن شفیق کے ہاتھ میں ہے۔ گوجرانوالہ جنرل اسپتال میں ایک نوجوان لایا گیا ہے جس کے سر میں پستول کی گولی لگ گئی ہے۔ اسپتال میں کوئی سرجن نہیں جو فوری آپریشن کر کے گولی نکال سکے۔ اس لیے سرجن شفیق سے درخواست کی جاتی ہے کہ وہ فوراً لاہور سے گوجرانوالہ پہنچ کر اس زخمی کی جان بچائیں۔

شام کے [illegible] بج چکے تھے۔ ایسے وقت میں سرجن شفیق گھر سے باہر جانا پسند نہیں کرتے تھے۔ اس کے علاوہ وہ اپنے ہی شہر یعنی لاہور ہی میں جانا ہو تو خیر [illegible] سردی کے موسم میں لاہور سے گوجرانوالہ جانا اور بھی مشکل تھا لیکن ڈاکٹر سعید نے بتایا کہ نوجوان کے والدین بھی گوجرانوالہ میں نہیں ہیں، وہ لاہور کا رہنے والا ہے اور [illegible] کے پاس شکار کھیلنے کی غرض سے گوجرانوالہ آیا ہوا تھا۔ [illegible] شکار کھیلنے کے دوران میں [illegible] میں سے ایک کی [illegible] کی گولی نوجوان کو لگی ہے۔ اس لیے سرجن شفیق ہمت کریں [illegible] ایک قیمتی جان بچا سکتے ہیں۔

ڈاکٹر شفیق [illegible] کے بغیر فوراً گوجرانوالہ پہنچنے کا وعدہ کر لیا [illegible] اپنی موٹر میں روانہ ہوتا ہوں۔ ڈاکٹر سعید نے [illegible] اور کہا "اگر ایک ڈیڑھ گھنٹہ [illegible] گولی نہ نکالی گئی تو [illegible] جان بر نہ ہو سکے گا۔"

ڈاکٹر شفیق [illegible] سے موٹر نکال کر گوجرانوالہ روانہ ہو گئے۔ [illegible] رفتار تیز کر دی اور [illegible] کے ساتھ اڑی جا رہی تھی کہ ڈاکٹر شفیق کو موٹر کی تیز روشنی میں سڑک کے [illegible] میں کوئی سرخ سی چیز دکھائی دی۔ ڈاکٹر شفیق نے فوراً بریک [illegible] بریکوں کی کرخت سی آواز کے درمیان ان کی موٹر اس سرخ چیز کے [illegible] جا کر رک گئی۔ ان کو اب دکھائی دیا کہ سرخ چیز دراصل بڑے بڑے چارخانوں والا ایک سرخ رنگ کا اوور کوٹ ہے جس کو ایک ادھیڑ عمر کے نیم وحشی سے انسان نے پہن رکھا ہے اور اس کے اٹھے ہوئے ہاتھ میں ایک چمکدار پستول ہے جس کی نالی ڈاکٹر شفیق کے سر کا نشانہ لے رہی ہے۔ قبل اس کے کہ ڈاکٹر شفیق کچھ سمجھتے، اجنبی نے چلا کر کہا: "انجن چلتا رہنے دو اور [illegible] جلدی باہر نکل آؤ۔" ڈاکٹر شفیق اس حکم کا ابھی مطلب سمجھنے نہ پائے تھے کہ اس اجنبی نے آگے بڑھ کر پستول کی نالی کنپٹی کے قریب [illegible] ہوئے ڈانٹ کر پھر کہا: "انجن بند مت کرو اور باہر نکل آؤ۔"

ڈاکٹر شفیق نے موقع کی نزاکت کا احساس کرتے ہوئے اجنبی کے حکم کی تعمیل میں ہی اپنی عافیت سمجھی اور سیٹ سے اپنا بیگ اٹھا کر خاموشی کے ساتھ باہر نکل آئے۔ اجنبی اسی طرح پستول تانے ہوئے سرعت کے ساتھ ڈاکٹر شفیق کی خالی کی ہوئی سیٹ پر بیٹھ گیا، اور اس نے کار کا دروازہ بند کیے بغیر ہی انتہائی تیزی کے ساتھ گاڑی چلا دی۔ چند ہی لمحوں میں کار کی پچھلی سرخ بتیاں بھی ڈاکٹر شفیق کی نظروں سے اوجھل ہو گئیں تو وہ گویا سنبھلے۔ اب ان کو اپنی کار کے نقصان کا احساس ہوا اور وہ اپنے آپ سے ہی برہم ہونے لگے۔ لیکن ساتھ ہی ان کو اس زخمی نوجوان کا بھی خیال آیا جو گوجرانوالہ کے اسپتال میں بے ہوش پڑا ہوا تھا۔ اس زخمی نوجوان کے خیال نے ان کو زیادہ مضطرب کر دیا اور وہ ادھر ادھر [illegible] دوڑنے لگے۔ تقریباً دو فرلانگ دور ان کو مدھم سی روشنیاں دکھائی دیں اور وہ تیزی کے ساتھ قدم بڑھاتے ہوئے ان روشنیوں کی

[illegible]

بمشکل [illegible] پلیٹ فارم [illegible] سٹیشن کی بتیاں چمک رہی تھیں جب ڈاکٹر شفیق [illegible] بھاگتے ہوئے سٹیشن تک پہنچے۔ انھوں نے سٹیشن کے باہر [illegible] کہ یہاں سے کوئی ٹیکسی مل سکتی ہے، تو ان کو معلوم ہوا کہ اس وقت یہاں ٹیکسی کا ملنا دشوار ہے۔ پھر انھوں نے دریافت کیا کہ کوئی گاڑی [illegible] جائے گی؟ تو انھوں نے بتایا کہ آج کی آخری ٹرین ایک گھنٹہ لیٹ ہے۔ ڈاکٹر شفیق نے گھڑی پر نگاہ ڈالی۔ ساڑھے آٹھ بج رہے تھے گویا ساڑھے نو بجے تک یہی گاڑی آئے گی تو ساڑھے دس بجے تک گھر [illegible] پہنچ سکیں گے۔ لیکن اس کے سوا چارہ کار بھی کوئی نہ تھا۔ ڈاکٹر شفیق نے جلدی سے ٹکٹ خریدا اور پلیٹ فارم پر پہنچ کر وہ بے تابی کے ساتھ ادھر ادھر ٹہل کر گاڑی کا انتظار کرنے لگے۔

انتظار کا ایک گھنٹہ گویا پہاڑ سا ہو گیا۔ ڈاکٹر شفیق نے بے [illegible] تکلیف اور اذیت کے عالم میں یہ وقت گزارا۔ آخر خدا خدا کر کے گاڑی آئی اور ڈاکٹر شفیق لپک کر اس میں سوار ہو گئے۔ بدقسمتی سے یہ گاڑی بھی سست رفتار تھی اور ہر چھوٹے بڑے سٹیشن پر رکتی [illegible] تھی۔ ڈاکٹر شفیق کے لیے یہ سفر اور بھی سوہان روح ہو کر رہ گیا۔

[illegible] آپریشن [illegible] والے [illegible] ہی تھے جب ڈاکٹر شفیق [illegible] پہنچے [illegible] افسوس ناک خبر یہ بتایا گیا کہ زخمی نوجوان جان بحق ہو چکا ہے [illegible] ہوئے نصف گھنٹہ ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر شفیق [illegible] آپریشن تھیٹر سے باہر نکل آئے۔ ڈاکٹر سعید ان کے پیچھے باہر نکلے۔ برآمدے میں چند لوگ بیٹھے تھے۔ ایک نرس کہہ رہی تھی کہ اگر ڈاکٹر صاحب صرف ایک گھنٹہ پہلے آ جاتے تو نوجوان بچ سکتا تھا

ڈاکٹر سعید نے آگے بڑھ کے ایک شخص کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ڈاکٹر شفیق سے کہا "یہ اس نوجوان کے بدنصیب باپ ہیں" ———— ڈاکٹر شفیق نے نظریں اٹھائیں تو گویا وہ چونک پڑے

———— یہ وہی سرخ رنگ کے اوور کوٹ والا آدمی تھا ————

دونوں نے ایک دوسرے کو انتہائی حیرت اور استعجاب کے عالم میں دیکھا

———— اور پھر ———— سرخ اوور کوٹ والے کی نگاہیں بے بسی کے عالم میں زمین کی طرف جھک گئیں۔

بقیہ ص ۳ (چھٹکارا)

[illegible] ایک کاغذ [illegible]

[illegible]

[illegible] خوش [illegible]

[illegible] وہ تمام وقت ان کا انتظار [illegible] نہیں تھا۔ [illegible]

[illegible] بہت خوش [illegible] اس خوشی کا بھی [illegible]

[illegible] اس طرح [illegible]

[illegible]



"اکبر!"

ہم چار پانچ دوستوں نے اس کے دروازے پر ایک آواز لگائی۔

"اندر آجاؤ"

دروازہ کھلا، ہم اندر چلے گئے۔ اکبر آج خوش نظر آرہا تھا۔ میں نے پوچھا

"اکبر کیا تمھیں اجازت مل گئی؟"

"ہاں امی جان نے پک نک منانے کی اجازت دے دی" اس نے جواب دیا۔

"پھر دیر کس بات کی ہے؟ تم جلد تیار ہو جاؤ" اور وہ کپڑے پہننے چلا گیا۔

تھوڑی دیر کے بعد وہ اُجلے کپڑے پہن کر آیا۔ اس کے ہاتھ میں ایک تھیلی تھی جس میں کچھ پیالیاں تھیں۔ بس اب ہم بالکل تیار ہو چکے تھے۔

"اکبر تم کہاں جا رہے ہو؟" دادی اماں نے پوچھا۔

"دادی اماں پکنک منانے جا رہے ہیں" اکبر نے گھبراتے ہوئے کہا، کیوں کہ وہ پک نک منانے والے لڑکوں کی دشمن تھیں۔ ان کا گھر اکبر کے گھر کے پاس ہی تھا اور وہ اکثر اکبر کے گھر میں موجود رہتی تھیں۔ جب کبھی ایسا موقع آتا، وہ اکبر کی ماں کو اکسایا کرتیں۔ اس وقت بھی وہ بلائے ناگہانی کی طرح آپہنچیں اور کہنے لگیں "اوئی اللہ اتنے چھوٹے لڑکے اکیلے پکنک منانے جا رہے ہیں، کوئی بڑا بوڑھا بھی ساتھ نہیں ہے۔ کیا زمانہ آگیا لڑکے آوارہ پھر رہے ہیں۔ لڑکیاں بے پردہ سر اٹھائے گھوم رہی ہیں" اس طرح ہم پر برسنے کے بعد آخرکار انھوں نے اکبر کی ماں کو انکار کرنے پر آمادہ کر لیا۔

"اکبر تم پک نک منانے کا پروگرام ملتوی کر دو!" اکبر کی ماں نے سختی سے کہا۔

اس بات سے ہمیں سخت صدمہ ہوا، ہماری کئی دن کی محنت ضائع ہو گئی۔ ان کے برے سلوک کی وجہ سے ہمارے دل میں ان کے خلاف سخت نفرت تھی۔ لیکن کرتے کیا، آخر ہم اپنے اپنے گھروں کو لوٹ آئے۔ ایسے واقعات اکثر ہوا کرتے تھے۔ وہ اکثر اکبر کی ماں کو ہمارے خلاف اکسایا کرتیں اور ہماری آرزوؤں کو ملیامیٹ ہوتے دیکھ کر خوش ہوا کرتی تھیں۔ ایک دن صبح سویرے اکبر نے مجھے پکارا۔

"اکبر اندر آجاؤ!"

وہ کرسی پر بیٹھ گیا

"آج تم اتنے سویرے کیسے آگئے؟"

"میں نے آٹھ دس دن پہلے تم سے کیا کہا تھا؟ آج سلیم کی سالگرہ ہے، اس تقریب میں والدہ نے تمھیں بھی بلایا ہے، جلدی سے کپڑے پہنو!"

اکبر کے اصرار پر میں نے جلد جلد کپڑے پہنے اور ہم دونوں باتیں کرتے ہوئے گھر سے روانہ ہو گئے۔ بڑی بڑی سڑکوں پر سے گزرا اکٹھا کیا جا رہا تھا۔ ہم دونوں بار بار پرانے لطیفوں کو دہرا کر خوب ہنس رہے تھے اس لیے ہمیں راستہ زیادہ دور نہ معلوم ہوا ہم تھوڑی ہی دیر میں گھر پہنچ گئے۔ گھر میں بہت سے لوگ موجود تھے دادی اماں کا چہرہ مکان کے ایک کونے سے اپنی پرچھائیں ڈال رہا تھا۔ مگر ان کے منھ کو ایک منٹ بھی چین نہ تھا۔ میں انھیں دیکھ کر کچھ خوفزدہ سا ہو گیا۔ پھر مجھے خیال ہوا کہ کہیں دادی اماں برا نہ مان جائیں۔ خیر بڑی ہمت کر کے آگے بڑھا اور دادی اماں کو جھک کر سلام کیا۔

"جیتے رہو بیٹا"

انھوں نے مسکرا کر کہا۔

تھوڑی دیر کے بعد انھوں نے مجھے بڑی محبت سے پکارا۔

"اکبر آج دادی اماں بڑی مہربان ہیں"



میں یہ جملہ کہہ کر ان کے قریب گیا۔

"بیٹا، باورچی خانے میں کیا کیا چیزیں پک رہی ہیں؟" انھوں نے آہستہ سے پوچھا۔

"میٹھے پک رہے ہوں گے۔" میں نے بے پروائی سے جواب دیا۔

"تو بیٹا مجھے لا کر چکھا دے۔"

"اچھا دادی اماں!" کہہ کر میں کمرے سے نکلا۔

بے چاری دادی اماں کو کم دکھائی دیتا تھا، مگر ہمیں ان کی صورت سے سخت نفرت تھی، کیوں کہ وہ اکثر ہمارے خلاف زہر اگلا کرتی تھیں۔ ہم نے اس دن ان سے بدلہ لینے کی ٹھان لی۔ اس سنہری موقع کو کون ہاتھ سے جانے دیتا میں جلدی سے اکبر کے قریب گیا اور اسے دادی اماں کی خواہش سُنادی۔ اس نے یہ سن کر خوشی کا اظہار کیا۔ اب کیا تھا ہم دونوں ان کو بے وقوف بنانے کی ترکیبیں سوچنے لگے۔ یکایک اکبر نے خوش ہو کر کہا "ایک ترکیب سمجھ میں آگئی۔"

"بتاؤ جلدی سے بتاؤ کیا ہے؟"

"لقمیوں کے لیے میدہ گوندھا ہوا رکھا ہے، ہمیں اس کے پیڑے بنانے پڑیں گے اور پھر انھیں شیرے میں ڈال دیں گے بس گلاب جامن تیار ہو گئے۔"

تمھیں سوجھی خوب لیکن مجھے بھی ایک ترکیب سوجھی ہے، وہ سن لو! میدے کے روٹ بنالیں اور اس کے اندر کپڑا گول کاٹ کر رکھ دیں۔"

"ہاں ترکیب یہ بھی اچھی ہے۔" اس نے کہا۔

تھوڑی دیر تک ہم دوسری ترکیبیں سوچتے رہے۔

"ارے غازی بغیر پکائے دودھ کی ملائی بھی بنالیں گے۔" اکبر نے کہا۔

"وہ کیسے؟" میں نے پوچھا۔

"ہمارے ابا جان کی الماری میں مرہم پٹی کی روئی رکھی ہوئی ہے نا، اسے دودھ میں ڈال کر بالائی بنالیں گے اور تم وہ اگردش سے ایک کونین کی ٹکیہ لے آؤ۔ اسے دودھ میں ڈال دیں گے، بڑا مزا آئے گا۔" اس نے کہا۔

"اس سے بہتر اور کون سی بات ہو سکتی ہے؟"

میں نے اس تجویز کو پسند کیا۔

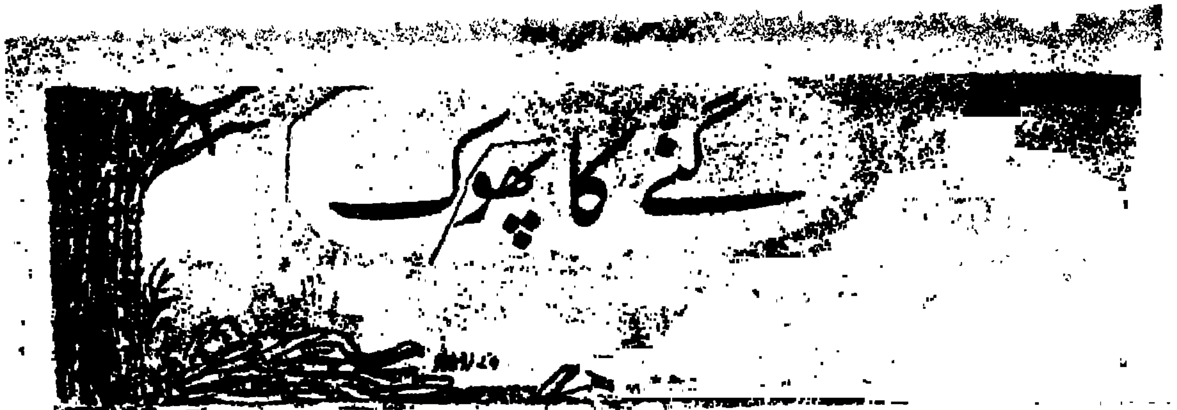
"اب تم اور کیا سوچ رہے ہو؟ جلدی سے اٹھو اور اس منصوبے پر عمل پیرا کرو! ورنہ شاید پھر موقع نہ ملے۔"

ہم دونوں فوراً اٹھے اور جلدی جلدی کام کرنے لگے۔ ادھر دادی اماں سے صبر نہ ہو سکا۔ وہ جلدی سے اٹھیں اور اکبر کی بہن کو ڈانٹتے ہوئے دیگوں کے قریب چلی گئیں لیکن باورچی نے انھیں وہاں ٹھہرنے نہ دیا۔ بے چاری روٹھی ہوئی بچی کی طرح کمرے کے ایک کونے میں آکر بیٹھ گئیں۔ اس عرصے میں ہم اپنا کام مکمل کر چکے تھے۔ بڑے سلیقے سے ان چیزوں کو رکابیوں میں جما کر ان کے سامنے لائے۔ اکبر رکابیاں سامنے رکھنے لگا میں باہر گیا اور ایک خربوزہ دادی اماں کے سامنے لا رکھا۔ دادی اماں نے خربوزے کا نام سنتے ہی خربوزے کو پکڑا۔ اس کو پکڑتے ہی خربوزہ ایک آواز کے ساتھ پھٹا اور دادی اماں کے سارے



کپڑے بھیگ گئے۔ دراصل ہم نے رنگین غبارے میں پانی بھر دیا تھا۔ ہماری اس حرکت پر انھوں نے برہم ہو کر چیخنا چلانا شروع کیا۔ ان کی آواز سن کر گھر کی عورتیں جمع ہونے لگیں ہمیں بُرا بھلا کہنے لگیں۔ پھر انھوں نے بالائی کی پیالی اٹھائی اور ہم دونوں وہاں سے بھاگ نکلے اور سوچنے لگے کہ واقعی بڑوں کے ساتھ شرارت نہیں کرنا چاہیے۔

غازی کمال رشدی



گنّے کا پھوک

گنّا —— خدا کی پیدا کی ہوئی ایک ایسی نعمت ہے جس کو چوستے ہی ہمارا منہ میٹھے رس سے بھر جاتا ہے، اور واقعی یہ گنّے ہی کا طفیل ہے جو ہمیں طرح طرح کی خوش ذائقہ مٹھائیاں، لذیذ غذائیں اور بے شمار مٹھاس بھری چیزیں کھانے کو روز مل جاتی ہیں، مگر پھر بھی ہمارا جی میٹھا کھانے سے نہیں بھرتا۔ —— خدا کی پیدا کی ہوئی اتنی بڑی زمین پر اگر کہیں گنّا نہ اُگا ہوتا، تو یقیناً دنیا کی ہر لذت ہمارے لیے پھیکی ہو کر رہ جاتی۔

مٹھائی بچپن سے ہمارے منہ کو لگی ہوئی ہے گویا ہماری گھٹی میں پڑی ہوئی تھی۔ بچے، بوڑھے، جوان، عورت اور مرد سب ہی تو میٹھے پر جان دیتے ہیں —— یہاں تک کہ دنیا کی ہر لذت کا نام، ہماری میٹھی زبان میں صرف "مٹھاس" بن کر رہ گیا ہے، خیر —— گنّے کی بات چھوڑیئے، وہ تو ویسے بھی میٹھا ہے، اور میٹھے کی بات بھی میٹھی ہوتی ہے۔ آپ تو ایک ایسی پھیکی اور بے مزہ چیز کا حال سنیے، جو اپنا تمام رس چُسوا کر محض گنّے کا پھوک کہلاتی ہے، ہمارے ملک میں گنّے کا پھوک صرف آگ سُلگانے، بھٹیاں جھونکنے اور چولھے میں جلانے کے لیے ہمیشہ کام آتا رہا —— مگر دنیا کے دوسرے ملکوں میں اس سے بڑے بڑے کام لیے جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر امریکا ہی کو لے لیجیے، یہاں کی ایک ریاست "لوئزیانا" ہے جہاں روئی اور گنّے کی زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ پہلے پہلے تو یہاں بھی گنّے کا پھوک، صرف بھٹیاں جلانے میں کام آتا تھا، مگر یہ وہ بھٹیاں ہوتی تھیں جو شکر کے کارخانوں کے لیے بجلی مہیا کرتی تھیں۔

شاید ۱۸۷۰ء میں یہ معلوم کر لیا گیا تھا کہ گنّے کا پھوک کاغذ بنانے میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، مگر اس وقت تک اتنی کثرت سے گنّا پیدا نہیں ہوتا تھا کہ اس کے پھوک سے یہ کام حسب ضرورت لیا جا سکے، کیوں کہ لکڑی کاغذ اس کے مقابلے میں زیادہ سستا پڑتا تھا، لہٰذا اس وقت گنّے کے پھوک سے کاغذ بنانے کا کام نہیں لیا گیا۔

اس کے بعد ۱۹۲۱ء میں گنّے کے پھوک سے کھُردرے قسم کا بورڈ بنایا گیا۔ اس بورڈ کے تختے، مکانات کے اندرونی حصّوں کو باہر کی گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے تھے۔ چناں چہ امریکا میں عام طور پر مکانات میں یہ بورڈ استعمال کیا جانے لگا۔ پھر ۱۹۳۲ء میں امریکا کے شعبۂ زراعت نے گنّے کے پھوک سے پلاسٹک بنانے کا راز معلوم کر لیا اور اس نے حکومت سے مزید تجربات حاصل کرنے کے لیے خاص طور پر اجازت حاصل کر کے اس سلسلے میں ایک علیحدہ شعبہ قائم کیا۔ آہستہ آہستہ پلاسٹک بنانے کے باعث، گنّے کے پھوک کی اہمیت زیادہ بڑھ گئی ہے۔

۱۹۵۳ء سے "لارک پورٹ" (لوئزیانا) میں کاغذ سازی کا ایک بہت بڑا کارخانہ کھلا ہوا ہے، جہاں صرف گنّے کے پھوک سے ہر سال ۲۵ ہزار ٹن سے زیادہ کاغذ تیار ہوتا ہے۔ ۱۹۵۳ء سے لے کر اب تک گنّے کے پھوک کی مصنوعات میں کافی اضافہ ہو چکا ہے۔ لکھنے کا سفید کاغذ، لفافے، عمدہ اور نفیس لیٹر پیڈ، اخباری کاغذ، کاغذی نیپکن، پانی پینے پیالیاں اور اسی قسم کی بہت سی چیزیں گنّے کے پھوک سے بنائی جاتی ہیں۔

دریائے مسی سی پی کے پار "لوئزیانا" کا ایک مقام "ماریرو" اس لیے مشہور ہے کہ وہاں "سیلوٹیکس کارپوریشن" کی ایک عظیم الشان عمارت بنی ہوئی ہے۔ اس کارپوریشن کی مصنوعات محض گنّے کے پھوک سے تیار کی جاتی ہیں۔

"سیلوٹیکس" کی چادریں نہایت عمدہ اور باریک ہوتی ہیں۔ ان چادروں کا دل کش رنگ آنکھوں کو بھاتا ہے۔ جو دیکھتا ہے وہ خریدنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ چادروں کے علاوہ سجاوٹ اور خوب صورتی کی سینکڑوں چیزیں گنّے کے پھوک سے بنی ہوئی دیکھنے کے لائق ہوتی ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہو کہ گنّے کے پھوک سے بنی ہوئی چادریں اور بورڈ کے تختے شور و غل کے وقت آواز کو ہلکا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ چناں چہ ریستوران، ہوٹل، کانفرنس ہال، ریڈیو اسٹیشن اور ٹیلی ویژن اسٹوڈیو وغیرہ میں یہ چادریں اور بورڈ کے تختے بہت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ چادریں مکانوں کی دیواروں اور چھتوں پر اَستر کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں، تاکہ موسمی اثرات اور دیمک سے در و دیوار محفوظ رہ سکیں ـــــ گنّے کے پھوک سے بورڈ کے موٹے موٹے تختے بنائے گئے ہیں، جن کے اندر سوراخ ہوتے ہیں۔ ان سوراخوں میں آواز کی لہریں جذب ہو جاتی ہیں۔ یہ تختے خاص طور پر اسکولوں، کتب خانوں اور مطالعے کے کمروں میں اور سینما ہال میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

کیمیاوی تحلیل کے ذریعے گنّے کا پھوک رال کی شکل میں تبدیل کر کے اس سے گرامو فون ریکارڈ تیار کیے جاتے ہیں۔ مشینوں کے دندانے دار پہیے اور چکر اور نازک پُرزے وغیرہ بھی بنتے ہیں۔ اس رال سے بنی ہوئی اور بہت سی کارآمد چیزیں ہوتی ہیں، مثلاً بجلی کے پنکھوں کے بازو، سپاہیوں کے سروں پر منڈھے جانے والے خود، بوتلوں کی ڈاٹیں اور بجلی کی استری کے دستے وغیرہ۔

امریکا میں آج کل گراموفون کے ایسے ریکارڈ زیادہ بجائے جاتے ہیں جنھیں بار بار پلٹنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ سب کے سب ایسی رال سے بنائے جاتے ہیں۔ عام طور پر بجنے والے ریکارڈوں میں بھی سب سے زیادہ گنّے کا پھوک استعمال ہوتا ہے۔

یہ عجیب بات ہو کہ وہ مقام جہاں دنیا میں سب سے پہلے گنّے کی کاشت ہوئی، برصغیر پاک و ہند ہو۔ چناں چہ آج بھی جنوبی امریکا میں گنّا پیدا ہوتا ہو، اس سے چھے گُنا زیادہ گنّا برصغیر پاک و ہند میں اُگایا جاتا ہے بلکہ بھارت میں تو کثرت سے وہ بانس بھی پیدا ہوتا ہو، جس کا گودا گنّے کے پھوک کی طرح ان چیزوں کے بنانے میں بخوبی کام آسکتا ہو۔

مختصر یہ کہ جنوبی امریکا میں صرف ایک مقام "لوئزیانا" ہی ایسا ہو، جہاں محض گنّے کے پھوک کی بدولت ایک عظیم انقلاب آگیا۔ یہاں کے باشندے اس بے کار چیز سے کارآمد اور بیش قیمت اشیا بنا کر با کار بن گئے ـــــ اب یہ لوگ گنّے کا پھوک آگ کی نذر نہیں کرتے، بلکہ اس سے روزی کماتے ہیں، دولت پیدا کرتے ہیں، اور یہ پھینک دینے کے لائق چیز ان کے واسطے ایسی چیز بن گئی جس کو وہ ڈالرز کی صورت میں سمیٹتے ہیں۔



غیر معمولی ذہانت: نیویارک کے پروفیسر ایس فشر نے ایک ہزار غیر معمولی ذہانت رکھنے والے آدمیوں کے متعلق تحقیقات کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر تم غیر معمولی طور پر ذہین بننا چاہتے ہو تو کسی سرد ملک میں جاکر اقامت اختیار کرو۔ انھوں نے اپنی تحقیقات سے معلوم کیا کہ وراثت اور ماحول کا انسان کی صلاحیتوں اور ذہانت پر بڑا اثر پڑتا ہے لیکن آب و ہوا کا اثر قطعی اور فیصلہ کن ہوتا ہے۔

پروفیسر موصوف نے جن ایک ہزار غیر معمولی ذہین آدمیوں کے متعلق تحقیقات کی ہے ان کا تعلق ایک طویل مدت سے ہے۔ وہ کہتے ہیں قرون سابقہ سے لے کر ازمنہ وسطیٰ تک اکثر غیر معمولی ذہین آدمی میڈیٹرینین کے اردگرد کے ممالک میں پائے جاتے تھے، لیکن اب صدہا برس سے شمالی ممالک کی تقویت بخش آب و ہوا اعلیٰ دماغوں کی تربیت کر رہی ہے۔

وہ کہتے ہیں "اگر تم غیر معمولی طور پر ذہین بننا چاہتے ہو تو عقل مندی کے ساتھ اپنے ماں باپ منتخب کرو۔ اپنی اس آرزو کو پورا کرنے کا تمھیں بہترین موقع حاصل ہے اگر تمھارے والدین پیشہ ور ہیں، لیکن اگر وہ تاجر ہیں تو کامیابی کے امکانات آدھے رہ جاتے ہیں، اور اگر وہ معمولی کسان ہیں تو پھر کوئی امید نہیں۔

زندگی ۔ سو برس کے اردگرد: ہیمپل (انگلستان) میں حال ہی میں ایک سیڑھی بنانے والی کمپنی نے ایک سیلس مین کو ملازم رکھا ہے جس کی عمر ایک سو چار برس کی ہے۔ یہ شخص تیزی سے سیڑھی پر چڑھ سکتا ہے۔

واشنگٹن میں ایک مشینوں کی دکان میں ایک شخص نے جس کی عمر ایک سو دو سال ہے بڑے شوق سے ملازمت حاصل کی ہے۔

لندن کے ایک باشندے نے سو سال کی عمر میں پہلی مرتبہ سینما دیکھا ہے۔ ڈیس موئنز (آیووا) میں ایک شخص نے جس کی عمر ۱۱۳ سال ہے شادی کا لائسنس حاصل کیا ہے۔

ہیسٹنگز نیوزی لینڈ میں ایک صاحب ہنری ہیکڈ نے اپنے ہاتھ سے ایک چار کمروں والا مکان بنایا ہے۔ ان کی عمر اس وقت ۹۹ سال ہو چکی ہے۔ "اب بڑھاپا آرہا ہے، اس مکان میں آرام سے زندگی بسر کروں گا۔"

ممباسا کے حاجی ہمدان کا انتقال ۱۹۵۳ء میں ۱۲۵ برس کی عمر میں ہوا۔ انھوں نے چار شادیاں کیں اور ان کے بارہ اولادیں ہوئیں۔ ان کا آخری بچہ اس وقت پیدا ہوا جب ان کی عمر ۱۰۶ برس تھی۔

بلغاریہ میں اس امر کے متعلق تحقیقات کی گئی تھی کہ سو برس تک کی عمر حاصل کرنے کے ذرائع کیا ہیں۔ اس مقصد کے لیے ۱۵۸ صد سالہ آدمیوں کا معائنہ اور مطالعہ کیا گیا۔ یہ سب کے سب کسان تھے اور دیہات میں رہتے تھے۔ ان میں زیادہ تعداد ایسے لوگوں کی تھی جو پہاڑی علاقوں میں رہتے تھے جہاں میدانوں کی بہ نسبت زندگی زیادہ سخت ہے۔ یہ سب صد سالہ لوگ بستہ قد تھے۔ ان میں سے صرف ۱۲ ایسے تھے جو لکھ پڑھ سکتے تھے۔ ان لوگوں کا معائنہ کرنے کے بعد نتیجہ یہ نکلا کہ جو لوگ موجودہ زندگی کے شور و شغب سے دور رہ کر سیدھی سادی زندگی بسر کرتے ہیں وہ ایک طویل زندگی پانے کی توقع کر سکتے ہیں۔

عجیب و غریب بچے: میلبورن آسٹریلیا میں ایک گیارہ مہینے کا بچہ ہے گریگوری ایڈی۔ اس بچہ کا وزن پیدائش کے وقت پانچ پونڈ تھا۔ عجیب بات یہ ہے کہ یہ بچہ کبھی روتا نہیں۔ جب وہ کبھی گر پڑتا ہے تب بھی ہنستا ہے، روتا نہیں۔ ڈاکٹر اس امر کی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ اس کے نہ رونے کا سبب کیا ہے۔

گال ٹیرڈ ڈیپر ایک اطالوی بچہ ہے جو اپنی پیدائش کے وقت سے اب تک کبھی دن بھر میں دس منٹ سے زیادہ نہیں سویا۔ بچے کی صحت بالکل ٹھیک ہے اور وہ قوت و طاقت اور زندگی سے بھرپور ہے۔

وسکونسن میں ایک سات ہفتہ کا بچہ ہے جیمس رابرٹ۔۔۔

سن کے بال اتنے بڑے بڑے ہوگئے تھے کہ ترشوانے پڑے۔

مانچسٹر میں ایک ایسا بچہ پیدا ہوا جس کے منہ میں سب دانت موجود تھے۔

لاس انجلس (امریکا) میں ایک چھ مہینے کا بچہ ایڈورن رنیین اچھا خاصا بٹ ہے، وہ اپنے سر کے بل الٹا کھڑا ہو کر کچھ دور چلتا ہے۔

ایک امریکن بچے کی آنکھوں میں دو حرف صاف نظر آ رہے تھے، داہنی آنکھ میں (D) اور بائیں آنکھ میں (J)۔ عجیب بات یہ ہے کہ یہ دونوں حرف اس کے نام کے جوڑوں کے پہلے حرف تھے۔ یہ نام اس کے والدین نے اس کی پیدائش سے پہلے رکھا تھا۔

شراب خواری کا اندازہ تحریر سے

مغربی جرمنی میں دو سوادِ خط کے ماہروں نے دعویٰ کیا ہے کہ وہ محض تحریر دیکھ کر یہ بتا سکتے ہیں کہ کسی شخص کے خون میں کتنا جزء الکحل کا ہے۔

دس ادھیڑ عمر کے آدمیوں کا امتحان کرنے کے بعد جو برانڈی اور بیئر پیتے تھے ڈاکٹر گرشوادر ڈاکٹر رِیٹل نے کہا کہ شراب خوری کی دوسری خارجی علامات ظاہر ہونے سے پہلے تحریر میں نمایاں تبدیلیاں واضح ہو گئیں۔

پورے خاندان نے اپنی آنکھیں نذر کر دیں

نیگلے (بکنگھم شائر) کے ڈھیلر خاندان کے تمام افراد نے یہ پیش کش کی ہے کہ ان کے انتقال کے بعد ان کی آنکھیں نکال لی جائیں اور ان کی آنکھوں کے ڈھیلوں کا بیرونی پردہ ان نابیناؤں کے لیے استعمال کیا جائے جن کی آنکھیں اس طرح سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے جن لوگوں نے مرنے کے بعد اپنی آنکھیں نکال لینے کی اجازت دی ہے ایک مسٹر ڈگلس ڈھیلر ہیں جو سینما میں کام کرتے ہیں۔ دوسری ان کی بیوی ہیں اور پانچ بچے ہیں جن میں سے چھوٹی سال بھر کی لڑکی ہے، لیکن یہ شرط ہے کہ اگر یہ بچے بڑے ہو کر اس بات کو پسند نہ کریں تو وہ اس معاہدہ کو جہاں تک ان کا تعلق ہے ختم کر سکتے ہیں۔

عجیب تحفہ

ملایا کے سابق وزیر اعظم تنکو عبدالرحمن صاحب کو ایک "پیڈومیٹر" بطور تحفہ کے پیش کیا گیا ہے۔ یہ ایک آلہ ہے جس سے چلنے والے کے قدموں کی تعداد معلوم ہوتی ہے اور اس سے فاصلہ کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ یہ آلہ لارڈ نفس نے بروم نے پیش کیا ہے جو حال ہی میں ملایا کی سیاحت کے لیے گئی تھیں۔ لارڈ نفس موصوف نے سنا تھا کہ وزیر اعظم دور دور تک ٹہلنے جاتے ہیں، یہی ان کی صحت کا راز ہے۔ انھوں نے یہ پیش کیا ہے کہ اس سے یہ اندازہ ہو جائے گا کہ ایک دن میں وہ کتنی دور تک گئے اور واپس آئے۔

اندھوں کے لیے بینائی

ایک نئی قسم کا آنکھوں کا شیشہ ایجاد ہوا ہے جس سے وہ لوگ جن کی بینائی قریب قریب جاتی رہی ہے، پھر دیکھ سکیں گے۔ یہ شیشہ ۲۸۱ مریض کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ یہ عدسہ یا عینک کا شیشہ صاف و شفاف پلاسٹک کا ہے۔ اس کے اوپر کا دائرہ آٹھ بصری سطحوں کا ایک مرکب عدسہ ہے جو تین سو فیصدی مکبر کر دیتا ہے۔ نیچے کا دائرہ ایسا مرکب عدسہ ہے جو دو ہزار فی صدی مکبر کر دیتا ہے، یہ حصہ پڑھنے میں مدد دیتا ہے۔ وسطی حصہ بینائی کا ۱۲۰ ڈگری کا زاویہ بناتا ہے جو چلنے پھرنے یا اسی قسم کے معمولی کاموں کے لیے ضروری ہے جن میں تکبیر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ نئے عدسے استعمال کر کے جو جزوی طور پر نابینا تھے آسانی کے ساتھ اپنے روزمرہ کے کام انجام دے رہے ہیں۔

آرام و استراحت کا طریقہ

جو لوگ زیادہ کام میں مصروف رہتے ہیں، وہ یہ عادت ڈال لیتے ہیں کہ چند منٹ کے لیے کام بند کر کے پورے طور پر آرام کر لیتے ہیں اور پھر تر و تازہ ہو کر کام شروع کر دیتے ہیں۔ ایک چوکیدار یا رات کو پہرا دینے والے کے لیے چوکنا اور ہوشیار رہنے کی بڑی ضرورت ہے۔ لندن میں سیرل فلوک ایک پچھتر سالہ چوکیدار ہے، وہ اپنے کتے پک کے ساتھ ایک فیکٹری میں رات کو پہرا دیتا ہے۔ فلوک کا بیان ہے کہ "یہ کام ایسا اہم ہے کہ اس کے لیے بہت ہی چست اور چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔ رات کو دو بجے میں بالکل تھک جاتا ہوں، اس وقت میں سیدھا اپنے کمرے میں پہنچتا ہوں اور پانچ سے سات منٹ تک غافل پڑ کر سو جاتا ہوں"۔ فلوک نے یہ تدبیر اپنی ساس سے سیکھی ہے۔ روزانہ دوپہر کے کھانے کے بعد جب سڑک کے پار والے اسکول کی گھنٹی اس کی لڑکیوں کو کلاسوں میں بلانے کے لیے بجتی تھی تو وہ اپنے سر پر ایک کپڑا ڈال کر غافل سو جاتی تھی اور جیسے ہی گھنٹی بجنی بند ہوتی تھی وہ تر و تازہ ہو کر جاگ پڑتی تھی۔

چالیس برس سے نہیں بیٹھا

یوگوسلاویہ کے اخبارات میں ایک ایسے انسان کا ذکر شائع ہوا ہے جو لگاتار چالیس سال سے بیٹھا نہیں ہے۔ اس شخص کا نام ہے روڈولف نوورک اور وہ ٹرنشا سلووینیا کا رہنے والا ہے۔ نوورک پہلی جنگ عظیم میں زخمی ہو گیا تھا، اس کے نتیجہ میں اس کی ریڑھ کی ہڈی بے لوچ اور سخت ہو گئی ہے۔ اسی وقت سے وہ بیٹھ نہیں سکا۔ وہ ٹرنشا کے عجائب گھر میں ملازم ہے۔

دل کش مُسکراہٹ

یہ دلکش مسکراہٹ تو آپ کی بھی ہو سکتی ہے! تھوڑا سا ہمدرد منجن انگلی پر لے کر دانت مانجھیے۔ آپ کے دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ انگلی قدرت کا عطیہ ہے اس کی مدد سے ہمدرد منجن دانتوں کے اندر تک پہنچ جاتا ہے۔ انگلی سے مسوڑھوں کی بہترین ورزش ہوتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔

ہمدرد منجن کی چند خصوصیات :

ہمدرد منجن، دانتوں کی بہترین صفائی کرتا ہے۔ انگلی کی مالش سے مسوڑھوں کے رگ و ریشہ کو تقویت پہنچتی ہے جو دانتوں اور مسوڑوں کی مضبوطی کے لیے بے حد ضروری ہے۔



ہمدرد منجن، خوشبودار ہے اور سانس کی بدبو کو ختم کر دیتا ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں پر گوشت وغیرہ کے دھبے نہیں جمنے پاتے۔ نیز یہ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

ہمدرد منجن منہ میں ٹھنڈی میٹھی خوشبو پیدا کرتا ہے۔ بچے اس سے دانت مانجھ کر بہت خوش ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے۔

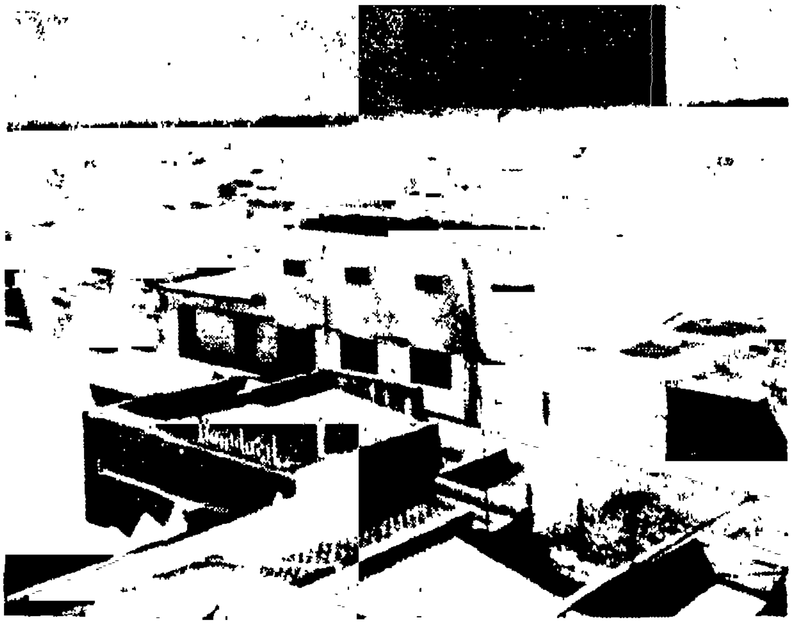
ہمدرد دواخانہ (وقف)، دہلی، کانپور، پٹنہ

ہمدرد



پر کی تصویر میں دائیں طرف سے جناب عبدالمجید خاں صاحب منیجر ہمدرد دواخانہ ' شریمتی ترکیشوری سنہا اور جناب فریدہ بیگم صاحبہ ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری میں اور نیچے کی تصویر میں بائیں طرف سے عالیجناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ ' فریدہ بیگم صاحبہ ' مسز عثمان علی خاں ' مسز حبیبہ قدوائی ' شریمتی ترکیشوری سنہا ' مس بھاگ سیٹھی ' مسز کے - ڈی شرما ' مسز سنتوش سیٹھ اور مسز پی - آر - پوری





ہمدرد فیکٹری کا ایک فضائی منظر



جاڑہ آیا اور ''ماءاللحم'' کے استعمال کا پیغام لایا ۔
''ماءاللحم'' طب یونانی کا مسلمہ ٹانک ہے ،
جسے ہمدرد مخصوص اور سائنٹی فک طریقۂ تیاری
نے زیادہ موثر اور مفید بنادیا ہے ۔ اسے ہر عمر کے
مرد و عورت استعمال کرسکتے ہیں ۔ سامنے کی تصویر
میں ''ماءاللحم'' فلنگ مشین کے ذریعہ بوتلوں
میں بھرا جارہا ہے ۔


ماہنامہ
ہمدرد صحت
دہلی
نومبر ۱۹۵۹ء
ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید
دہلوی
قیمت :- چھ آنے



آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس علی گڑھ میں مرکزی وزیر صحت آنریبل

ڈی - پی - کرمارکر اور صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس جناب حکیم عبدالحمید صاحب -

یہ اجلاس علی گڑھ میں ۶ - ۷ - اور ۸ اکتوبر سنہ ۵۹ء کو منعقد ہوا ' جسمیں ہندوستان کے مختلف حصوں سے آئے ہوئے ایک ہزار طبی ڈیلی گیٹوں نے شریک ہوکر ابھی اور اپنے فن علاج کے مستقبل پر غور و خوض کیا - اس تاریخی اجلاس کا افتتاح مرکزی وزیر صحت آنریبل ڈی - پی - کرماکر نے ۶-اکتوبر کو کیا -

اس سے قبل دوپہر کے وقت جناب حکیم محمد الیاس خان صاحب نے طب یونانی کا پرچم لہرانے کی رسم ادا فرمائی اور پھر کانفرنس کے اجلاس عام میں وائس چانسلر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ جناب کرنل بشیر حسین زیدی صدر استقبالیہ کمیٹی نے استقبالیہ ایڈریس پڑھا - آپ نے اطبا سے اپیل کی کہ وہ اپنا احساس کمتری دور کریں اور کہا کہ "مجھے یہ دیکھکر افسوس ہوتا ہے کہ ہمارے یہاں کے دیسی معالج اپنے آپ کو حکیم یا وید کہنے کے بجائے ڈاکٹر کہتے ہیں" اس موقع پر آپ نے دیسی علاجوں کی افادیت کا ایک تازہ ترین ثبوت پیش کرتے ہوئے کہا کہ "دہلی میں یرقان کی وبا کے دوران جتنے مریض وہاں کے طبیہ کالج ہسپتال میں داخل ہوئے ' وہ سب کے سب صحت یاب ہوئے اور ان میں سے ایک بھی نہیں مرا" - سالانہ اجلاس علی گڑھ میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے عہدہ داروں کا بھی انتخاب ہوا اور جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد (وقف) کو اتفاق رائے سے صدر اور حکیم بی - این - شرما صاحب کو جنرل سیکریٹری چنا گیا -

جلد: ۲۸ شمارہ: ۱۱ نومبر ۱۹۵۹ء

ہمدرد صحت

دہلی

سالانہ چار روپے

فی پرچہ چھ آنے

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

”ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ“ کے نتیجہ کا اعلان کر دیا گیا

جناب بشیشر پردیپ نے پہلا اور محترمہ رضیہ سجاد ظہیر نے دوسرا انعام حاصل کیا

دہلی۔ ۱۹۔ اکتوبر: ”ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ“ میں آئے ہوئے اُردو افسانوں کے انتخاب کے نتیجہ کا اعلان کر دیا گیا ہے۔ افسانوں کو منتخب کرنے کا آخری مرحلہ کل رات ہمدرد منزل میں، ججوں کی کمیٹی کے ایک خصوصی جلسہ میں طے ہو گیا۔

اس مقابلہ میں ہندوستان کے مختلف حصوں کے مشہور اور غیر مشہور اور کہنہ مشق اور نو آموز افسانہ نگاروں کے تقریباً ایک ہزار افسانے موصول ہوئے تھے۔ منتخب ہونے والے افسانوں پر تیرہ سو روپے کے نقد انعامات دینے کا اعلان کیا گیا تھا۔ مقابلہ کا اعلان منتظمینِ ہمدرد نے فروری سنہ ۵۹ء میں کیا تھا اور اس میں شرکت کی آخری تاریخ ۲۵۔ اپریل سنہ ۵۹ء تھی۔

موصول شدہ افسانوں کو منتخب کرنے کا کام ملک کے نامور اہلِ قلم حضرات اور ادیبوں پر مشتمل ججوں کی ایک کمیٹی نے انجام دیا، جس کے صدر شیخ الجامعہ پروفیسر محمد مجیب صاحب وائس چانسلر جامعہ ملیہ اسلامیہ دہلی اور ارکان جناب ریوتی سرن شرما، محترمہ سرلا دیوی، جناب ڈاکٹر سلامت اللہ، جناب ڈاکٹر خواجہ احمد فاروقی، جناب شمشیر سنگھ نرولا، جناب سہیل عظیم آبادی، جناب ہنس راج رہبر اور جناب گوپال متل تھے۔

کمیٹی کی پہلی میٹنگ ہمدرد منزل میں ۲۵۔ جولائی ۵۹ء بروز ہفتہ شام کے چھ بجے منعقد ہوئی تھی، جس میں افسانوں کے انتخاب کا طریق کار طے کیا گیا تھا۔ فائنل سیلکشن کے لیے ان افسانوں میں سے دس افسانے منتخب کیے گئے تھے، جن میں سے چھ کو مختلف انعامات کے لیے انتخاب کیا گیا۔ کل ججوں کی آخری میٹنگ میں دو گھنٹے کی بحث کے بعد جناب بشیشر پردیپ ایم۔ایس۔سی (اینڈ یلانگ، کلکتہ) کا افسانہ ”دشمن“ پہلے انعام (پانچ سو روپے) کا مستحق قرار دیا گیا اور محترمہ رضیہ سجاد ظہیر کا افسانہ ”سیما“ دوسرے انعام (تین سو روپے) کے لیے منتخب کیا گیا۔ تیسرے انعام (دو سو روپے) کے لیے تمام ججوں نے متفقہ طور پر جناب سری رام دھاریوال (گورداسپور) کے افسانہ ”نرگسی آنکھیں“ کو منتخب کیا۔ باقی ماندہ سو سو روپے کے تین انعامات جناب عمر عادل مارہروی (بریلی) کے افسانہ ”پاپی“ اور جناب اختر زیدپوری (زیدپور۔ بارہ بنکی) کے افسانہ ”کرامات“ نے اور جناب گوربچن سنگھ (جمشید پور) کے افسانہ ”نسرین“ نے حاصل کیے۔

یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ اس مقابلہ میں پہلے تین انعامات پانے والوں میں سب سے زیادہ نمبر ۴۶۱ بشیشر پردیپ صاحب نے، اس کے بعد ۴۵۰ نمبر محترمہ رضیہ سجاد ظہیر نے اور پھر ۴۴۳ نمبر سری رام صاحب نے حاصل کیے۔ چوتھے درجہ کے تین انعامات پانے والوں میں عمر عادل مارہروی نے سب سے زیادہ یعنی ۴۲۱ نمبر حاصل کیے۔

مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی — مطبوعہ دلّی پرنٹنگ ورکس دہلی — مدیر و طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی

طبِّ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹر ایٹ لا، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ

"مقاومت نہیں بلکہ معاونت"

کوئی اندازہ نہیں کر سکتا کہ باطنی مقاومت و تنازع سے کس قدر بیماریاں اور روگ پیدا ہوتے ہیں، لیکن یہ سب جانتے ہیں کہ یہ کافی زیادہ ہوتے ہیں۔ جوں ہی ہمیں جسم میں درد کا احساس ہونے لگتا ہے، یا کسی علامت کا ظہور ہوتا ہے، ہمارا ذہن اس کے خلاف کام کرنے لگتا ہے۔ ذہن کی یہ مقاومت جسم میں اختلال پیدا کرتی ہے اور نظامِ عضویت میں اضطراب۔ ہمارے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم اپنے درد یا اس کی علامت کی مقاومت کے بجائے معاونت کریں، یعنی اس کا ساتھ دینے کو تیار ہو جائیں، اپنے مخالف سے اتفاق کر لیں اور مبداءِ صحت و شفا، حیاتِ الٰہیہ کی قوتِ شفا کو اس معاملہ میں اپنا کام کرنے دیں کہ وہ ہمیں اس تجربہ سے گزار کر صحت و شفا کے بلند تر مقام تک پہنچا دے۔ قلب کی پکار یہ ہو:

غیر دا نمودی اے اعدا اندر نقوشِ بے عدد — جز یک نمی بینم ترا گرچہ ہزاراں شاں توئی

جوں ہی ہم نے مقاومت و مخالفت ترک کر دی، باطنی تنازع رفع ہو جاتا ہے اور ہم میں جو کامل حیاتِ الٰہیہ کام کر رہی ہے، اس کو اپنے ظہور کا موقع مل جاتا ہے۔ مقاومت و مخالفت کے ترک کرنے سے ہم شر کے آگے سپر افگن نہیں ہو رہے ہیں، بلکہ خیر کو ظہور کا موقع دے رہے ہیں۔ اگر ہم درد یا اس کی کسی علامت سے خوف زدہ ہو رہے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس کو شر قرار دے رہے ہیں۔ اب وہ ہمارے لیے قطعاً شر قرار پاتی ہے، حالاں کہ وہ بذاتِ خود ہرگز شر نہیں:

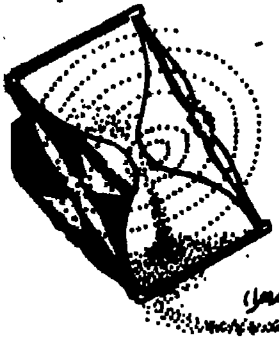
ہر نیک و بدے کہ در شمار است — چوں در نگری صلاح کار است

جس بندۂ حق نے اپنا ظاہر و باطن دوست کے لیے تسلیم کر لیا ہے اُس کے لیے کسی تجربہ میں شر کا ظہور نہیں۔ ہر ابتلا، یا نا ملائم طبع تجربہ اگر تسلیم کر لیا جائے اور اس کو عطائے دوست سمجھا جائے تو اصل میں وہ ایک نعمت اور ترقی کا ایک زینہ ثابت ہوتا ہے۔ ہمارے باطن میں حیاتِ الٰہیہ تہذیب و تجدید کے عمل میں مصروف ہے۔ ہمارے جوہر کو بدل رہی ہے اور حیرت انگیز کام کر رہی ہے۔ ممکن ہے کہ اس سے بظاہر ہمارے نظامِ عضویت میں اختلال پیدا ہو، لیکن اگر ہم اس کو دفع کرنے کی کوشش کریں تو یہ بیماری اور روگ کی صورت اختیار کرے گا اور اگر اس کو تسلیم کر لیا جائے اور اس کے ساتھ معاونت کا رویہ اختیار کیا جائے تو یہ ہمیں حیات و ہستی کی اعلیٰ منزل تک پہنچا سکتا ہے:

تا زخود وا نرہی نیست ترا ہیچ علاج

ہمیں یہ ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ واحد وسیلۂ نجات حیاتِ الٰہیہ کا نفس میں ادراک ہے۔ جسم کا استخلاص حیاتِ الٰہیہ کے اپنے باطن میں حضور و شہود ہی پر منحصر ہے، جو اپنی لامتناہی قوتوں کے ساتھ ہمارے اندر مصروفِ عمل ہے۔ حیاتِ الٰہیہ کا ایک حصہ ہی نہیں، بلکہ کل لامحدود حیات ایک نقطہ پر اب مصروفِ عمل ہے:

در دلِ صافی تواں دیدِ عیاں — آنچہ پنہان است از خلق جہاں



تاریخِ طب و اطبا

سلطان محمد تغلق کے عہد کا ایک طبّی مخطوطہ

ہندوستان میں تاریخِ طب کی ایک اہم طبّی دستاویز



حکیم محمد عبدالوہاب ظہوری
پروفیسر نظامیہ طبّی کالج حیدرآباد (آندھرا)

انیسویں اور بیسویں صدی میں تاریخِ طب پر جو کتابیں شائع ہوئی ہیں اُن کا
لیا جائے تو مغربی زبانوں میں تاریخِ طب کا وافر مواد ہاتھ آئے گا۔ مستشرقین نے طب
نی کے مبداء و ظہور، اس کے نشو و ارتقا اور اس کے مختلف مرحلوں پر سیر حاصل بحث و تحقیق
ہے۔ اس دوران میں اسلامی طب کے مختلف ادوار کو بھی اُجاگر کرنے کی سعی کی ہے لیکن
نڈنے والی نگاہوں نے بڑے ہی اشتیاق و اضطراب کے ساتھ یہ کھوج لگانے کی کوشش
آیا مشرق و مغرب کے علما و مورخین میں سے کسی نے ہندوستان میں طبِ یونانی کے
مدارج ارتقا اور اس کی عہد بہ عہد تبدیلیوں کا جائزہ لیا ہے؟ لیکن ہر قدم پر مایوسی
منا کرنا پڑا۔ حیرت اس امر پر ہے کہ موجودہ اربابِ بصیرت اور تاریخِ طب کے
ین مورخین اور محققوں نے ان خطّوں کی طبّی تاریخ تفصیل سے لکھی ہے جن میں
یوں سے طبِ یونانی رائج تھی، لیکن آج اُن میں طبِ یونانی کا نہ کوئی ادارہ ہے
نہ کوئی اس کا نام لیوا۔ ترکی، مصر، شام، اندلس، بغداد اور ایران وغیرہ مشرقِ وسطیٰ
کے ممالک اس کی بیّن مثالیں ہیں، جہاں کے کتب خانوں میں محفوظ انمول طبّی
لات آج بھی اپنے شاندار ماضی کی جھلک پیش کر رہے ہیں۔

دنیا کے نقشہ میں ایک ایسا ملک "ہندوستان" بھی ہے جو اپنے رقبہ، وسعت، آبادی،
تہذیب و تمدن، قدرتی وسائل اور علم و حکمت کے لحاظ سے ایشیا بھر میں ممتاز ہے، جہاں
طب نے اپنی زندگی کے سات آٹھ سو سال بڑی آن بان اور تمکنت و وقار کے ساتھ
گزارے اور بنی نوعِ انسان کی بے لوث خدمت انجام دی اور آج بھی یہ طب ہندوستان
کے مختلف خطّوں، کیا دیہات اور کیا شہر، ہر جگہ اپنے قدم جمائے ہوئے ہے اور جس کے
نمائندے جنہیں حاملینِ فن اور اطبا و حکما سے موسوم کیا جاتا ہے، ہزاروں کی تعداد میں
ہیں اور جس کے بہی خواہ اور ہمدرد و معتقدین لاکھوں اور جس سے فیض یافتہ اور اپنے
درد کا مداوا ڈھونڈنے والے ______ کروڑوں ہیں۔ کتنے افسوس کا مقام ہے کہ
کسی نے بھی اس طب کا سلسلہ وار تاریخی مطالعہ کرنے کی زحمت گوارا نہ کی، حالانکہ یہاں
اس طب کا گراں قدر سرمایہ منتشر حالت میں پڑا ہوا ہے اور کسی شیرازہ بندی کا منتظر
منتظرِ التفات ہے۔ بے بہا طبّی جواہر یہاں کے کتب خانوں کی زینت بنے ہوئے
ہیں اور جوہر شناس نگاہوں کے منتظر و مشتاق ہیں۔ ہم نے وقت کی ایک اہم ضرورت
اور تقاضہ کو محسوس کرتے ہوئے نامساعد حالات اور گوناگوں مشاغل کے باوجود کارسازِ
حقیقی کی کرم فرمائیوں پر اعتماد کر کے اور شافیِ مطلق کی چارہ سازیوں کا سہارا لیتے ہوئے
تاریخِ طب کی وادیِ پُرخار میں قدم دھرنے کی جرأت کی ہے اور طبّی جواہر پاروں کو
جو غبار آلود ہو کر گوشۂ گمنامی میں پڑے ہوئے ہیں چمکانے اور نمایاں کرنے کا عزم کیا ہے۔

خوش قسمتی سے طبّی ذخیرہ کی چھان بین کے سلسلہ میں آٹھویں صدی ہجری کے
ابتدائی دور کا ایک ایسا طبّی مخطوطہ دست یاب ہوا ہے جو ہندوستان کی تاریخِ طب
میں اہم طبّی دستاویز کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کا نام مجموعۂ ضیائی ہے، جو محمد بن تغلق
شاہ کے عہد میں تالیف ہوا جس کی تفصیل درج ذیل ہے:

> نام کتاب، مجموعۂ ضیائی۔ قطر ½۹ + ۵۔ حجم (اوراق) ۲۳۷، سطور ۱۷ مسطر معمولی۔ نسخہ قدیم۔ مکتوبہ تقریباً [illegible]۔ عہد ابوالمجاہد محمد بن تغلق شاہ (۷۲۵–۷۵۲ھ)۔ مؤلف ضیا محمد مسعود رشید زنگی عمر غزنوی عرف مبارکباد۔ موجودہ کتب خانۂ آصفیہ۔

ضیاءالدین برنی نے اپنی تاریخ فیروز شاہی (ص ۳۶۲ مطبوعہ کلکتہ ۱۸۹۰ء)
میں ذکرِ اطبا عہدِ علاءالدین خلجی کے تحت چند اطبا کا مذکرہ کیا ہے جس سے اس دور
کے طبّی حالات کا کچھ علم ہوتا ہے، لیکن اس دور کے طبّی تالیفات اور کارناموں کا ذکر اب
تک کسی تاریخ میں نہیں ملا، البتہ سلطان فیروز شاہ کے عہد میں طبّی ترقیوں اور شفاخانوں
کا حال اور فیروز شاہ کی طبّی دلچسپیوں کا مختصر تذکرہ تواریخ میں مذکور ہے اور طبِ فیروز
شاہی کے نام سے اس عہد کی ایک تالیف کا ذکر اکثر جگہ دیکھنے میں آیا ہے، مگر یہ تالیف
ابھی تک ہماری نظر سے نہیں گزری۔ فیروز شاہ سے پہلے خاندانِ تغلق کے دوسرے فرماں روا
محمد بن تغلق شاہ (عہدِ حکومت ۷۲۵ھ/۱۳۲۵ء تا ۷۵۲ھ/۱۳۵۱ء) کے دور کی طبّی سرگرمیاں بھی پہلی

بلند شہرت کی حامل ہے۔ تاریخ ہند کا یہ مسلّمہ واقعہ ہے کہ محمد تغلق نے اپنے ابتدائی عہد حکومت میں دہلی کے بجائے دولت آباد (دیوگری) کو اپنا دارالحکومت قرار دے دیا تھا۔ اس نے رعایا کو حکم دیا کہ دہلی سے دولت آباد ہجرت کر جائیں چنانچہ ہزاروں افراد کا قافلہ دکن کی طرف کوچ کر گیا۔ راستہ میں کئی لوگ موت کا شکار ہو گئے اور جو بچ رہے وہ قحط و مرض کے مصائب سے دوچار ہوئے۔

مؤلف نے اسی تاریخی واقعہ کی طرف دیباچہ میں اشارہ کیا ہے:

میگوید بندۂ اضعف العباد ضیا محمد محمد مسعود رشید زنگی عمر غزنوی عرف مبارکباد کہ در شہور سنہ سبعمائۃ و ثلثین بحکم فرمان خداوند عالم المخصوص بعنایۃ الرحمٰن ابوالمجاہد محمد بن تغلق شاہ السلطان کہ تا فتح صور جاری باد، رسیدم در شہر سلطان تنبول کہ آں را تلنگ گویند دیدم شہرے عظیم سوادی خوش و ولایتے دلکش، نعمتہا فراواں و میوہا بے پایاں و درون شہر حوضہا و جویہا آب رواں الا دریں سال نوبت زحمت وبا بود، چنانچہ بیشتر آدمیاں کہ در صحبت دیر اشنا بودہ اند برحمت حق پیوستند۔

ترجمہ: بندۂ حقیر ضیا محمد محمد مسعود رشید زنگی عمر غزنوی عرف مبارکباد عرض پرداز ہے کہ ۷۳۰ھ میں ابوالمجاہد سلطان محمد بن تغلق شاہ (جن پر اللہ کی خاص عنایت ہے اور جن کا فرمان تا ابد جاری رہے) کے حکم سے میں سلطان تنبول کے شہر میں پہنچا جسے تلنگانہ کہتے ہیں۔ میں نے دیکھا کہ نہایت وسیع خوبصورت اور دلکش شہر ہے۔ یہاں ہر قسم کی نعمتوں کی بھرمار اور میووں کی بہتات ہے۔ شہر کے اندر جابجا پانی کے حوض اور چشمے رواں ہیں، لیکن اس سال ملک میں قحط اور وبا کا دور دورہ تھا جس کی وجہ سے بہت سے لوگ اس کی لپیٹ میں آگئے اور حق تعالیٰ سے جا ملے۔

اس کے بعد مؤلف نے لکھا ہے کہ وہ تقریباً ڈھائی سال تک گوناگوں بیماریوں میں گھرا رہا۔ بہت سے طبیبوں نے علاج کیا، مگر فائدہ نہ ہوا۔ ایک رات بارگاہ خداوندی میں گڑگڑا کر دعا کی۔ اس رات خواجہ شمس الدین مستوفی خواب میں آئے اور اپنی کتاب مجموع شمسی کی طرف اشارہ کرکے ہدایت کی کہ اس میں اپنے مرض کی دوا تلاش کرکے استعمال کریں، صحت یابی کے بعد علم طب سیکھیں اور عوام الناس کو فیض پہنچائیں۔ چناں چہ مؤلف نے ان کی ہدایت پر عمل کیا اور صحت پائی۔ اس کے بعد طب کی مختلف کتابوں کے مطالعہ سے ایک کتاب لکھی جس کا نام مجموعۂ ضیائی رکھا۔ یہ تمام واقعات دیباچہ میں مذکور ہیں:

بندہ را مدت دو سال و چہار ماہ بانواع زحمت مستولی بود۔ ہر لحظہ طبیبان ماہر را طلبیدہ و حال خود باز نمودہ می شد و ہر چہ میکنند علاج کردہ می آمد تا گراں زحمت بصحت انجامد و درد و بیماری ہیچ سبیل فائدہ نبود، بلکہ ہر روز زحمتے مزید و رنجے مستزید می شد۔ تا شبے بصبح دمے در حضرت عزت کہ شفا بخش دردمنداں علیلاں است بنالیدم۔ ہماں شب بخواب خواجہ شمس الدین مستوفی را بخواب دیدم کہ میگوید من کتابے جمع کردہ ام در طب مجموع شمسی نام، او تو دریں کار در قوت نہ داری، آں را پیش گیر و دوائے خویش ساز، تا حق تعالیٰ ترا صحت بخشد، و بعد ازاں در دنبال ایں علم باش تا محتاج دیگرے نباشی و خلق را نیز از تو نصیبے باشد۔ ہم چناں کردم تا حق تعالیٰ بکرم خویش صحت بخشید۔ و بعد ازاں در دنبال جمع ایں چند ورق شدم۔

ترجمہ: بندہ دو سال اور چار ماہ تک گوناگوں زحمتوں اور بیماریوں میں گھرا رہا۔ متعدد بار ماہر طبیبوں کو بلوایا گیا، ان کے روبرو حالات مرض بیان کیے گئے اور جو کچھ انہوں نے دوائیں تجویز کیں، انہیں استعمال کیا گیا۔ بجائے اس کے کہ اس بیماری سے نجات ملے اور درد دل کو سکون حاصل ہو، روز بروز مرض میں اضافہ ہوتا گیا اور کسی طرح فائدہ نہ ہوا، یہاں تک کہ ایک رات دردمندوں اور بیماروں کو شفا بخشنے والے پروردگار کی بارگاہ میں صبح تک آہ و زاری کی۔ اسی رات خواجہ شمس الدین مستوفی کو خواب میں دیکھا کہ مجھ سے مخاطب ہو کر فرمایا: میں نے طب میں مجموع شمسی نامی ایک کتاب تالیف کی ہے، جس سے تم بخوبی واقف ہو۔ اس کا مطالعہ کرو اور اپنے مرض کا اس سے علاج خود کرو۔ حق تعالیٰ تمہیں صحت و شفا عطا کرے گا۔ اس کے بعد تم اس علم کے درپے ہو جاؤ اور اسے سیکھ لو تاکہ دوسروں کے دست نگر نہ رہو اور مخلوق خدا کی بھی خدمت کر سکو۔ میں نے ان کی ہدایت کے مطابق عمل کیا۔ پروردگار نے مجھے اپنے لطف و کرم سے صحت عطا فرمائی۔ اس کے بعد میں اس علم کے درپے ہوا اور یہ کتاب مرتب کی۔

ماخذ کتاب

اس کے بعد مؤلف نے حسب ذیل کتابوں کا بطور ماخذ ذکر کیا ہے:

قانون شیخ بوعلی سینا، ترجمہ مقروان جالینوس (؟)، کامل الصناعۃ، ذخیرۂ خوارزم شاہی مؤلفہ اسمٰعیل جرجانی، مجموع ملکی، شفاء الملوک، مقاصد الابدان، بستان العطارین، صحت علائی، مخزن الشفاء، معدن الغنا، مجموع شمسی، جواطبا، ہندی کتابوں کا فارسی ترجمہ ہے، طب گیلانی، مجموعۂ محمدی مؤلفہ خواجہ تاج الدین ابوبکر فیروز کہی حکیم، سرکمزن محمد ترکان تازی، وہرس الحکیم، نکتۃ الاصول فی فواید الخیول، کتاب سلطان سنجر ملک شاہ رحمۃ اللہ، جو گھوڑوں کی دواؤں کی تدبیر میں لکھی گئی ہے، زہرۃ الزواہر فی معدن الجواہر، نزہۃ الغناء حدیقۃ الشبان، منافع الناس۔

مذکورہ بالا کتابوں کو دیکھنے سے چند اہم امور پر روشنی پڑتی ہے۔ مؤلف عربی، فارسی اور سنسکرت سے واقف تھا۔ اسے طب کی مشہور و معتبر کتابوں سے متعلق وسیع معلومات حاصل تھیں اور یہ سب کتابیں اس کے دور میں مستند و مروج تھیں۔ یونانی و عربی طب میں سرزمین ہند میں پہنچنے کے بعد معتد بہ اضافے ہوئے یہاں کی کتب ہوا اور

شندوں کے مزاج وطبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات رونما ہوئے۔ آیوریدیہ
ب کا کھلے دل سے مطالعہ کیا گیا اور اس کی بعض خوبیوں کو اپنایا گیا۔ نوعِ انسانی کے
لاج کے ساتھ ساتھ حیوانات کے علاج کی طرف بھی توجہ دی گئی اور خاص کر گھوڑوں کے
مراض اور اُن کی دواؤں پر اعتنا کیا گیا، کیوں کہ گھوڑے اس دور میں جنگ اور دفاع
اہم ذریعہ تھے۔ اس کتاب کا چھیالیسواں باب علاج اسپاں کے لیے مخصوص ہے،
س کے چوالیس فصل ہیں۔ یہ باب دو کتابوں "نکتۃ الاصول فی فوایدالخیول" اور
کتاب سلطان سنجر ملک شاہ" سے ماخوذ ہے۔ جراحیات اور دستکاری طب کے ضروری
زو تھے۔ باب ۴۴ میں علاج بالید کے تفصیلی طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ دھاتوں کو کشتہ
رنے اور ان کشتوں کو امراض کے دفعیہ کے لیے استعمال کرنے کا رُجحان عام تھا
ب ۴۱ میں ناگارجن اور دیگر جوگیوں کی کتابوں سے پارہ، سونا، چاندی اور تانبہ
غیرہ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کو تمام امراض میں استعمال کرنے کے طریقوں پر
ث کی گئی ہے۔ طلسمات، علمِ تسخیر اور علم نجوم سے بھی عام دلچسپی تھی اور امراض
ے ازالہ میں ان سے مدد لی جاتی تھی۔ چناں چہ باب ۴۲ میں "سر مکنون ہرمس الحکیم"
ور گفتار محمد ترکان تازی" سے استفادہ کیا گیا ہے۔ مذکورہ بالا فہرست میں سے
بیرونِ ہند لکھی گئی کتابوں کو چھوڑ کر ہندوستان میں لکھی ہوئی تالیفات دستیاب
ہو جائیں تو یہاں کے ابتدائی دور کے بارے میں مفید معلومات فراہم ہو سکتی ہیں۔

دیباچہ سے ایک اور اہم چیز کا پتہ چلتا ہے، یہ کہ مؤلف نے طبی کتابوں کی نری
نقالی نہیں کی، بلکہ ان میں لکھے ہوئے دواؤں کے ان ہی اوزان اور تراکیب استعمال کو
یلسہ جاکیا ہے، جو اس ملک کے عوام کے فہم و ادراک سے قریب تر تھے۔ ان میں کسی
قسم کا رد و بدل نہیں کیا گیا، البتہ بعض طبی اصطلاحات اور عربی زبان میں بعض ادویہ
کے نام، جو غیر مشہور تھے، انھیں یہاں کی بول چال کے مطابق تحریر کیا۔ طبیب ہندی
ناگارجن کی کتاب سے ادویہ و رسائن کے لیے ایک علیحدہ باب مختص کیا اور اپنے تجربات
بھی اس میں اضافہ کیے۔ یہ تمام واقعات مؤلف کی زبان سے ادا کیے گئے ہیں:

آنچہ قریب فہم و موافق این دیار بود اوزان و ترکیبہ کہ در کتب مذکورہ بود، جمع کردیم و در
لم و بیش آن ہیچ وجہ تصرفے نساختم۔ اما بعضے داروہا کہ بلغت عرب در ضبع اطبا بود و معلوم نمی شد
بزبانے و نامے کہ درین دیار مصطلحات تحریر کردم۔ و آنچہ ادویہ و رسہا و ز گفتار ناگارجن طبیب ہندی
و جوگیان دیگر بود...... علیحدہ بابے نبشتہ آمد و چند ادویہ کہ..... بتجربہ پیوستہ بود بریں یادہ شد

ترجمہ: ہم نے مذکورہ بالا کتابوں میں سے ان ہی اوزان و تراکیب کو درج کیا ہے جو ہمارے
ملک میں مروج و مستعمل ہیں اور انھیں ہم نے بلا کم و کاست لکھا ہے اور اپنی طرف سے ان میں
کوئی تصرف نہیں کیا، لیکن بعض دواؤں کے نام جو عربی زبان میں تھے اور انھیں اطبا نے وضع
کیا تھا، جن کا معلوم کرنا دشوار تھا، ہم نے انھیں اپنے ملک کی زبان، نام اور بول چال میں لکھ
دیا ہے۔ ناگارجن ہندی طبیب کی کتابوں اور دیگر جوگیوں اور ویدوں کے رسالوں سے ہم نے جو
ادویہ اور کشتہ جات حاصل کیے ہیں، ان کے لیے ایک علیحدہ باب باندھا گیا ہے اور ہمارے
مسلسل تجربہ کے بعد دوائیں ہاتھ آئیں اُن کا بھی اس میں اضافہ کر دیا گیا ہے۔

فہرست ابواب و فصول

باب در صحت و علاج باسور و ناسور (۲ فصل) ۱۶۴ ب

باب در باد خشک و تر و باد دیگر (۳ فصل) ۱۷۱، الف

باب در علاج چشل وجه و جراحت و ترقیدن۔ باد ماندن خون و انواع ..... و سوختگی و

سرطان و آتشک و کهیر باد (۸ فصل) ۱۷۵، الف

باب در سرخ باد که بهندوی آن را رکت باد گویند ۱۸۲ ب

باب در برص و جذام و درد و بهق سپید و سیاه الخ (۷ فصل) ۱۸۳ ب

باب در معالجت زهر مار و کژدم و زهر جانوران دیگر ۱۹۴، الف

باب در علاج مت و علاج رستہ

باب در جنونیت و دیوانگی (۲ فصل) ۲۰۰، الف

باب در صحت اطفال و علاج آن ۲۰۳، الف

باب در شربها (۲ فصل) ۲۰۷، الف

باب در معرفت معجونات و اطریفل و حبوب بجهت تقویت نفس باه و دفع جملۂ مشتہا ۲۲۴، الف

باب در معرفت اسامی ادویه و شناخت آن و حبوب در ترکیب پختن طعام الخ (۳ فصل)

باب در کیفیت آمیختن داروها و اختلاف وزن آن

باب در فصد و حجامت (۲ فصل)

باب در استفراغ هر عضوے علاحدہ

باب در کیفیت علاج بدستکاری از دماغ و سر بستن و جز آن

باب در سہا از گفتار نگار جن و جوگیانه دیگر در کشتن سیاب و زر و نقره و مس و مانند آن

بجهت جملگی زمشتهائے معین است

باب در مقاتم و دعوت کواکب و تنجیم و تسخیرات از سر کنون و از گفتار هرمس الحکیم (۳ فصل)

باب در معرفت جواهر و خاصیت آن از کتاب زهرة الزواهر

باب در اشنات که در بیماری علتها آمده است

باب در ابدال ادویه چون داروی دیگر بجهت خاصیت و منفعت نزدیک مانند بجائے

آن استعمال کنند تا غرض حاصل آید۔

باب در علاج اسپان از دو کتاب نکتة الاصول فی فواید الخیول کتاب سلطان سنجر ملک شاه (۴ فصل)

ہمارے سامنے جو مخطوطہ ہے وہ صرف ۴۴ ابواب پر مشتمل ہے۔ (باب سی و چهارم در

معالجت معجونات) گویا کل مخطوطہ کا نصف اول ہے۔ اس کے مکمل نسخہ کا پتہ چلے تو بیشتر

اہم باتوں پر روشنی پڑ سکتی ہے۔

... میرن تا نزدہ ... اخلاط آں۔ تجم گندہ ... فاتر قرما۔ یہ باب بھی نا مکمل ہے۔

علم الادویہ

فنِ قبالت میں اَرگٹ (شیلم) کے استعمال کی ترقّی

ڈاکٹر ولیم فٹز جیرلڈ۔ ایم۔ ڈی۔ البیتی

ایک امریکی ڈاکٹر جان اسٹرنس نے علم طب میں ایک بڑا اضافہ کیا۔ موصوف نے ۱۸۰۷ء میں اَرگٹ (شیلم) کو سریری قبالت کے معمولات مطب میں شامل و رائج کیا۔

شیلم ایک قدیم دوا ہے

دوسرے بہت سے طبّی انکشافات کی طرح اسٹرنس کا یہ ایک انکشاف بھی زیادہ پُرانا انکشاف تھا، جیسا کہ برجر کی پیش کردہ تاریخی شہادت سے واضح ہوتا ہے۔ برجر نے ۱۹۳۱ء میں تاریخ شیلم سے متعلق اپنے تبصرہ میں اَیڈم لون ییسو کی کتاب "کرادٹر بُش" (مطبوعہ ۱۵۸۲ء) کی جرمن عبارت کے دو پیراگرافوں کی عکسی تصویر بھی درج کی ہے۔ ان میں صاف طور پر بیان کیا گیا ہے کہ "مدّتوں سے عورتیں سمجھتی ہیں کہ جرمن غلّہ پر پیدا ہو جانے والی کالی کالی لمبی سخت کھونٹیاں (میخ سناخاس) زچگی کے درد کو تیز کرنے میں خاص طور پر مددگار ہوتی ہیں۔" پھر اس کا ثبوت بھی ملتا ہے کہ سترھویں اور اٹھارویں صدی میں جرمنی، فرانس اور اطالیہ کی دائیاں شیلم کو ایک ولادت میں آسانی پیدا کرنے والی دوا کے طور پر استعمال کیا کرتی تھیں۔

شیلم کے استعمال پر قانونی پابندی

سترھویں اور اٹھارویں صدی میں جرمن خطّوں اور ہنوور اور پیالاٹینٹ میں شیلم کے استعمال پر قانونی پابندی لگا دی گئی تھی کیونکہ انیسویں صدی سے پہلے اسے صرف زچگی کے درد تیز کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اس کا نام "سفوف مسقط" مشہور تھا اور زچگی کے بعد جریانِ خون کو روکنے کے لیے اس کا استعمال بہت بعد میں ہونے والا تھا۔

یہ بات اب بھی مشکوک ہے کہ کیا اُس زمانہ میں شیلم کے استعمال سے اتنی زیادہ حالتوں میں رحم پھٹ گئے اور بچے مر گئے کہ جس کی وجہ سے قانونی پابندی جائز ہو سکتی تھی؟ تاہم اہل الرائے اصحاب کی مسلّمہ توجیہہ یہی ہے کہ ۱۸۰۰ء سے پہلے شیلم اپنے سمیاتی اثرات کے لیے مشہور تھا اور اسی واسطے بدنام تھا۔

شیلم کے سمّی اثرات

گیارھویں اور بارھویں صدیوں کی اطلاعات سے پتہ چلتا ہے کہ یورپی ممالک میں اور بالخصوص فرانس میں شیلم کے استعمال سے ہاتھ، پاؤں، ٹانگوں اور بازوؤں کے غانغرانا کی وبائی وارداتیں پیدا ہو گئیں۔ بعض حالتوں میں بافتیں خشک اور سیاہ ہو گئیں اور اعضاء مومیا گئے۔ اکثر شیلم کی سمیت سے اسقاط ہو جاتا اور سمیت کی ایک قسم میں تشنّجی دورے بھی ہونے لگے۔ ۱۸۷۶ء میں یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ کئی صدیوں سے یورپ میں جو ہلاکت خیز وبائیں پھیلی ہوئی تھیں، اُن کا اصلی سبب شیلم ہی تھا۔

ڈاکٹر اسٹرنس کا کارنامہ

اس مخالف پس منظر کی موجودگی میں ڈاکٹر اسٹرنس تعریف کے مستحق ہیں کہ انھوں نے ۱۸۰۷ء میں پیشۂ مطب کو شیلم کے فوائد و استعمال سے روشناس کیا۔ ڈاکٹر اسٹرنس ۱۶ مئی ۱۷۷۷ء کو ولبرہام (مَساچوسٹس) میں پیدا ہوئے اور اُن کی وفات مورخہ ۱۸ مارچ ۱۸۴۸ء کو شہر نیویارک میں ہوئی۔ ۱۷۸۹ء میں ییل کالج کی سندِ فضیلت حاصل کر لینے کے بعد اُنھوں نے اسٹاک بریج کے مشہور فوجی سرجن ڈاکٹر سارجنٹ کے ساتھ مطب شروع کیا اور پھر ۱۷۹۳ء میں واٹر فورڈ نیویارک میں مطب کرنے لگے۔ نیویارک میں انھوں نے نیویارک اسٹیٹ میڈیکل سوسائٹی کی تنظیم میں اہم حصّہ لیا۔ ۱۸۰۸ء میں اُن کے رفقاء نے انھیں اس سوسائٹی کا سکریٹری منتخب کیا۔

شیلم کے استعمال پر نئی روشنی

شیلم کے استعمال کے متعلق ڈاکٹر اسٹرنس کے خطوط پر نیویارک کے طبّی مجلّہ "میڈیکل ریپازیٹری" (۱۸۰۸ء) میں تبصرہ شائع کیا گیا۔ ان خطوط کی ایک نقل ۱۸۰۹ء میں نیویارک کے ڈاکٹر سموئیل آکری کو بھیجی گئی تھی۔ شیلم کے استعمال کے متعلق ایک دوسرا خط ۱۸۰۹ء میں فلاڈیلفیا کے ڈاکٹر ڈیوس کو بھیجا گیا تھا۔ چوں کہ اس زمانہ میں یورپ اور دنیا بھر کے دوسرے مقامات میں شیلم کے استعمال کے خلاف بدظنی پھیلی ہوئی تھی، اس وجہ سے یہ خط بے حد اہمیت رکھتا تھا۔ اس خط میں ڈاکٹر اسٹرنس نے یہ اطلاع دی تھی کہ میں نے ستو زچہ مریضاؤں کو شیلم

یا فالنگوس کے استعمال سے شیلمی ہیئت کی کوئی علامت نہیں پیدا ہوئی۔ انہوں نے یہ بھی بیان کیا تھا کہ شیلم لمبی اور دشوار ولادت اور عسر الولادت کے علاج میں کام آسکتا ہے۔ اس زمانہ میں ڈاکٹر اسٹرنس کو مطلق خیال نہ تھا کہ شیلم حابس الدم خواص بھی رکھتا ہے اور جریان خون کو روک دیتا ہے، لیکن بعد میں انھوں نے اپنے ایک مضمون میں جو فلاڈیلفیا جرنل آف میڈیسن، نومبر ۱۸۲۲ء میں شائع ہوا شیلم کے حابس الدم خواص کا مکمل طور پر اعتراف کیا۔ اس مقالہ میں ڈاکٹر اسٹرنس نے صاف بتایا ہے کہ شیلم کن حالات میں استعمال کرنا چاہیے:

شیلم کب استعمال کرنا چاہیے؟

۱۔ طوالت پذیر زچگی میں، جب کہ بچہ حوض کے اندر اتر کر نیچے آگیا ہو، جلد کے حصے پھیل کر ڈھیلے ہوگئے ہوں اور پیڑیں (رحم کے سکڑنے کے درد) بند ہوگئی ہوں یا اتنی کمزور پڑ گئی ہوں کہ زچگی آگے نہ بڑھ سکتی ہو۔ اس وقت دیر کرنے سے اور نزف (خون زیادہ بہہ جانے) کی وجہ سے یا دوسری خوفناک علامات کی وجہ سے ضعف و ناتوانی، خستگی اور قوت زائل ہو جانے سے زچہ کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے۔

۲۔ جب کہ درد رحم سے جسم کے دوسرے حصوں میں یا سارے عضلی نظام میں منتقل ہو گئے ہوں اور عمومی تشنج کی حالت پیدا ہو گئی ہو۔

۳۔ جب کہ حمل کے ابتدائی مرحلوں میں اسقاط کسی طرح رکتا نہ جاسکتا ہو خون بکثرت جاری ہو اور پیڑیں کمزور پڑ کر دھیمی ہو گئی ہوں۔

۴۔ جب کہ پیڑوں کی کمی کی وجہ سے یا سکڑاؤ کی وجہ سے مشیمہ رحم کے اندر محبوس ہو گیا ہو (بچہ پیدا ہونے کے بعد آنول رحم کے اندر سے باہر نہ نکلتی ہو)۔

۵۔ جب کہ زچگی ہو جانے کے فوراً بعد مریضہ میں وقوع نزف کا امکان پیدا ہو گیا ہو (ایسی حالتوں میں اختتام زچگی سے چند منٹ پہلے شیلم حفظ ما تقدم کے طور پر دیا جاسکتا ہے)۔

۶۔ جب کہ زچگی ہو جانے کے فوراً بعد نزف یا نفاسی اخراجات بے حد زیادہ ہوں اور رحم مسلسل پھیلا ہوا اور ڈھیلا ہے اور سکڑنے کی کوئی قابلیت نہ رکھتا ہو۔

ارگومیٹرین کا انکشاف

۱۹۳۰ء کے آخری زمانہ میں ایک برطانوی ماہر قبالت چاسر مائر نے ڈاکٹر اسٹرنس کے نظریات پڑھ کر ایک ایسے انکشاف کا آغاز کیا جو شیلم کی تاریخ میں نمایاں ترین اہمیت رکھتا ہے۔ اس انکشاف کا یہ نتیجہ ہوا کہ ارگومیٹرین (Ergometrine) جو ریاستہائے متحدہ میں ارگونووین (Ergonovine) کے نام سے مشہور ہوا رواج پذیر ہوئی۔

مائر کی تحقیقات سے پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ شیلم کا جلد ولادت کا فعل اس کے دو الکلائڈ ارگوٹاکسین (Ergotoxin) ...... اور ارگوٹامین (Ergotamine) کی وجہ سے ہوتا تھا چناں چہ اسی عقیدہ کی بنا پر سالہا سال تک جو دوائی مرکبات استعمال کیے جاتے تھے، وہ انہیں دو الکلائڈ کے محلولات ہوا کرتے تھے، لیکن مائر اس نتیجہ پر پہنچا کہ شیلم کا مشہور روایاتی فعل ان دو الکلائڈ کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے، بلکہ کسی دوسرے نامعلوم جزو کی وجہ سے ہوتا ہے جو سالم شیلم کے آبی خلاصہ میں موجود ہوتا ہے۔ مائر کے اس خیال کی تائید اس سے بھی ہوتی ہے کہ انیسویں صدی کے معالجین سالم شیلم کے سفوف کو پانی میں ملا کر پلایا کرتے تھے اس محلول کا رحم پر فوری اثر ہوتا تھا۔

اب مائر کے مشاہدات کا یہ اثر ہوا کہ انگلستان اور امریکہ، دونوں ملکوں میں ایک سلسلۂ تحقیقات شروع ہو گیا اور شیلم کے ترکیبی اجزا اور ان کے انفرادی افعال و خواص کی دقیق چھان بین کی گئی۔ بالآخر ۱۹۳۵ء میں شیلم کے آبی خلاصہ میں سے ایک خالص جوہر فعال نکالا گیا، جس کا نام "ارگونووین" (Ergonovine) رکھا گیا (جس کا ذکر اوپر کیا گیا ہے)۔ مگر ارگونووین کے استعمال میں بعض خرابیاں، مضر ضمنی اثرات پائے گئے (جن کا بیان آگے درج ہے)۔

می تھرجین کا انکشاف

سلسلۂ تحقیقات جاری رہا اور مزید تجربات سے ایک نیم تالیفی جلد ولادت کرنے والا جوہر حاصل ہوا، جسے "می تھرجین" (Methergine) کا نام دیا گیا۔ بعض ماہرین اسے ارگونووین ہی کی ایک لطیف تر شکل سمجھتے ہیں۔ موجودہ زمانہ کی سائنسی تحقیقات کی وسعت اور دقت نظر کا اندازہ اس سے کیا جاسکتا ہے کہ جب ۱۹۴۳ء میں ابتداءً تالیفی می تھرجین، اسٹول اور ہافمن نے بڑی کوشش و جاں فشانی سے تیار کرلی تو اس کے بعد سے اب تک می تھرجین کی سریری تحقیقات تقریباً ۱۹۰۰۰ مریضاؤں پر عمل میں لائی گئی اور اس کے متعلق ۱۴۰ سے زائد مطبوعات شائع ہو چکی ہیں۔

می تھرجین کے فوائد

می تھرجین بہ نسبت ارگونووین کے ان امور میں بہتر اور قابل ترجیح ہے:

۲۔ ... دورانیہ عمل ... زیادہ نمایاں ہوتا ہے۔

۳۔ ... ارگونووین کے مقابلے میں زیادہ سریع الاثر ہے (وریدی راہ سے ۲۵ تا ۴۰ سیکنڈ میں اثر پیدا کرتی ہے)۔

۴۔ اُس کی دباؤ کا اثر نسبتاً کم شدید ہوتا ہے۔

اسی واسطے اس کے استعمال سے زچگی ہوجانے کے بعد نیازہ جریانِ خون نہیں ہوتا نیز وضع حمل کا تیسرا مرحلہ مختصر ہوتا ہے۔

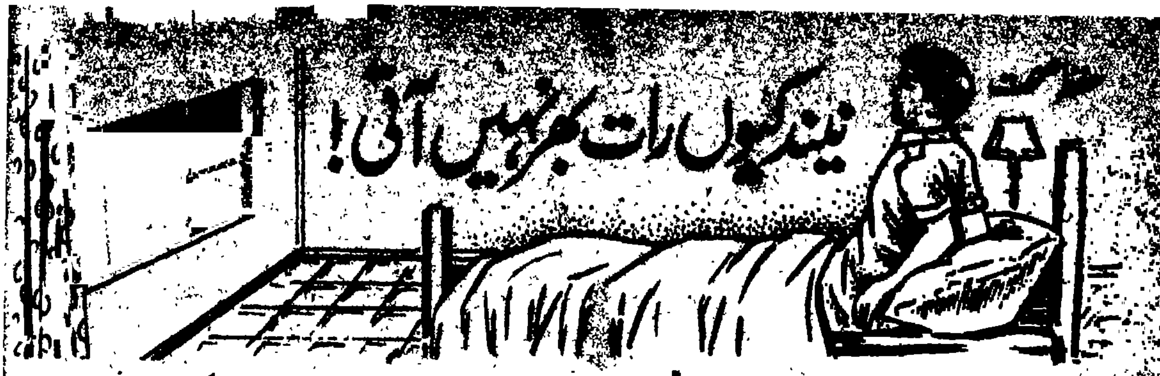
ارگونووین کی دوائی مقداریں وریدی راہ سے استعمال کرنے پر اپنے دباؤ والے اثر سے چند ہی منٹ میں تکلیف دہ علامات پیدا کرسکتی ہیں۔ اُن سے انقباضی اور انبساطی خون کا دباؤ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے (گو یہ اثر عارضی ہوتا ہے)۔ — مگر میتھرجین کے ایسے ہی استعمال سے خون کا دباؤ اس قدر زیادہ نہیں بڑھتا اور ... دوسرے ضمنی اثرات (مثلاً متلی، قے اور سر درد ...) ... زیادہ تر پیدا کرتی ہے، میتھرجین سے کم تر پیدا ہوتے ہیں۔ ... پھر بھی میتھرجین کا اثر بھی زیادہ دیرپا ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے ... میں ارگونووین کی بہ نسبت میتھرجین کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

حاصلِ کلام

شیلم کے متعلق موجودہ معلومات ... میں حاصل ہوئی ہیں) صدیوں کی تحقیقات ... جس میں غلطیوں کی متواتر اصلاح ہوتی رہی۔ اس کامیابی ... ڈاکٹر اسٹرنس کی مساعی کا ہے، جن کی بدولت شیلم علم العلاج میں داخل ... ڈاکٹر اسٹرنس کا یہ کارنامہ اس کا مستحق ہے کہ ان کی یادگار میں ... موضوع پر توسیعی لکچروں اور تعلیمی وظائف کا انتظام کیا جائے۔ اس ... بہت کچھ تاخیر ہو چکی ہے، جس کی تلافی اب ضروری ہے۔

صحت

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی!



تمہارے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ تم بستر پر سونے کے لیے لیٹے ہو۔ آدھ گھنٹہ گزر جانے کے بعد تم کھلی آنکھوں سے چھت کو تک رہے ہوتے ہو۔ اس کے ایک گھنٹہ بعد تم بے چینی کے ساتھ کروٹیں بدلتے اور تکیہ پر گھونسے مارتے ہوئے نظر آتے ہو۔ نیند کا کہیں پتہ نہیں ہوتا۔ آخرکار صبح ہونے کے قریب جب ستارے ماند پڑنے لگتے ہیں تو تمہیں کچھ اُچٹتی ہوئی سی نیند آتی ہے۔ پھر گھڑی کی گھنٹی تمہارے دماغ کو جھنجوڑ ڈالتی ہے اور تم آنکھیں ملتے ہوئے، تھکے ماندے، دہشت زدہ، بدحال اور آنکھوں میں حلقے پڑے ہوئے ایک اور طویل دن کی ابتدا کرنے کے لیے بستر سے باہر آتے ہو۔

یہ منظر بہت ہی عام ہے۔ ہر دو بیس سالہ یا اس سے زیادہ عمر کے آدمیوں میں سے ایک فرد کو کبھی نہ کبھی اسی حالت میں پایا ہے ——————

—— لیکن بے خوابی کوئی لاعلاج مرض نہیں ہے۔ ذیل میں ہم نیند لانے کے چند طریقے درج کرتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ کسی ایک شخص کے لیے سب طریقے مفید ثابت ہوں، کیوں کہ نیند کا معاملہ کچھ ایسا ہے کہ جو چیز کسی ایک شخص کے لیے خواب آور ہو ممکن ہے وہ دوسرے شخص کی نیند اڑا دے، مگر یہ بات تجربے کر کے دیکھی گئی کہ ذیل کے طریقوں میں سے ہر طریقہ عام طور سے نیند لانے کے لیے مفید ثابت ہوا۔

نیند کا ایک دور قایم کرلو!

جن لوگوں کو نیند نہیں آتی، انھیں ایک نہایت اہم بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ وہ رات کو ایک ہی مقررہ وقت پر سونے کے لیے لیٹیں۔

شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر نیتھینیل کلیٹمان دنیا کے ممتاز ترین ماہرین خواب میں سے ہیں۔ انھوں نے ۴۰۰ آدمیوں کی نیند پر تجربات کے بعد یہ رائے ظاہر کی کہ نیند لانے کے لیے ہر روز مقررہ وقت پر سونے کے واسطے بستر پر جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ وہ فرماتے ہیں، ”آرام محسوس کرنے اور سکون اور چین کے ساتھ سونے کے لیے ایک مقررہ عمل بنالو، جس میں صبح اور شام کے کام کرنے، اور سونے کا ایک وقت مقرر ہو۔“

ڈاکٹر کلیٹمان کہتے ہیں، ”انسان کو ۲۴ گھنٹے میں نیند کے ایک دور کی ضرورت ہے۔ بعض جانوروں، مثلاً چوہوں اور گھونگھوں کو نیند کے کئی دوروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب انسان کی نیند کے دور کے شروع ہونے کا وقت آتا ہے تو اُس کے جسم کا ٹمپریچر کم ہو جاتا ہے اور اس کو نیند آنے لگتی ہے۔“

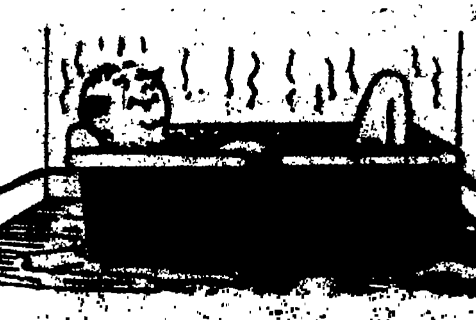
ڈاکٹر کلیٹمان کی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت سونا اور ایک ہی وقت جاگنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ زیادہ اہم نہیں ہے کہ وہ وقت کیا ہے، اس لیے تم نیند کا ایک دور قائم کر لو۔ ممکن ہے یہ دور قائم کرنے میں کئی ہفتے یا کئی مہینے لگ جائیں، مگر کوشش کرو تو دور قایم ضرور ہو جائے گا۔

نیند لانے کے تین خاص طریقے ہیں، جن سے لاکھوں آدمیوں نے فائدہ اٹھایا ہے۔

نیویارک میں ایک ”نیند کی دکان“ ہے، جس کا نام لیوس اینڈ کانگر ہے۔ اس دکان میں بہت سے آلے فروخت ہوتے ہیں، جو نیند لانے کے لیے مفید ثابت ہوئے ہیں۔ اس دکان کے ڈائرکٹر مارٹن ڈائن جو نیند لانے کے ماہر سمجھے جاتے ہیں، فرماتے ہیں کہ ”نیند لانے کا سب سے بہتر اور سب سے سستا طریقہ حسب ذیل ہے جو مجھے پچیس برس کے تجربے سے معلوم ہوا ہے:

پانی کی مدد سے نیند لانا

”پہلے ایک ٹب میں پانی بھرو جس کا ٹمپریچر ۹۸ ڈگری ہو۔ اس پانی میں ایک مٹھی خشک ... ڈال دو اور بیس منٹ تک اس ٹب میں بیٹھے رہو۔ پھر ٹب میں



سے تیل کا چھینٹا [illegible] کرو۔ گرم تولیے سے بدن کو خشک کر لو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے بستر پر جا کر لیٹ جاؤ۔ اس کا خیال رہے کہ بستر پہلے سے تیار رہنا چاہیے کیونکہ اس وقت کوئی مزید کوشش یا سرگرمی تسکین پاتے ہوئے جسم میں پھر تحریک اور ہیجان پیدا کر دے گی۔"

بھیگی ہوئی چادر کا طریقہ

ایک برتن میں گرم پانی لے کر اپنے دونوں پاؤں اس برتن میں رکھ لو اور ایک تولیہ کو برف کے پانی میں بھگو کر اپنے سر سے لپیٹ لو۔ پھر ایک چادر کو ساٹھ ڈگری کے ٹمپریچر والے پانی میں بھگو کر اپنے بدن پر لپیٹ لو۔ چند منٹ بعد چادر اور تولیہ اتار دو اور اپنے بدن کو ٹھیک کر خشک کر لو اور سونے کے لیے بستر پر لیٹ جاؤ۔

پیٹ پر گدی رکھنا

فلالین یا کسی نرم کپڑے کی کئی تہیں کر کے پچاس یا ساٹھ ڈگری ٹمپریچر والے پانی میں بھگو کر نچوڑ لو۔ اس کو پیٹ پر پھیلا لو اور اس کے اوپر ایک خشک کپڑا ڈال دو۔ فلالین کی اس گدی کو کم سے کم ایک گھنٹہ تک پیٹ پر رکھا رہنے دو۔ اگر اس بیچ میں نیند آ جائے تو رات بھر اسی طرح رکھا رہنے دو۔

آوازیں اور نیند

ڈاکٹر حاسعت کالنس نے چند سال ہوئے بے خوابی پر گفتگو کرتے ہوئے کہا تھا: "نیند اکثر ایک ہی قسم کے یکساں اور بے تکرار شور سے یا آوازوں سے یا حرکت سے



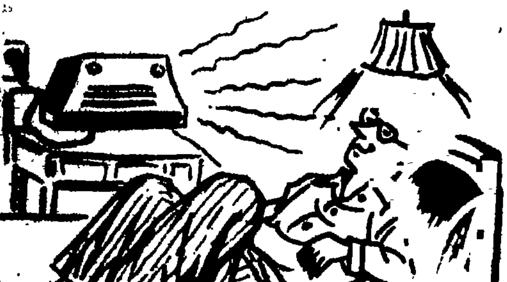
یا روشنی سے بھی آ جاتی ہے، مثلاً گہوارے کو ہلانے یا جھولا جھلانے سے، بہتے ہوئے پانی کی آواز سے، یا کسی منتر کے ایک ہی انداز میں لگاتار بولے جانے سے بھی نیند طاری ہو جائے گی۔" اس لیے جب سونے کے لیے لیٹو تو کمرے کی کھڑکی سے باہر کی کسی یکساں پیدا ہونے والی آواز کو سننے لگو، جیسے ہوا کی سرسراہٹ یا شاخوں کی کھڑکھڑاہٹ [illegible] تصور باندھ لو جس میں کوئی دو ڈھائی فٹ کا ایک [illegible] یا رات کے وقت تیز چلتی ہوئی ریل گاڑی کے پہیوں کی یکساں کھڑکھڑاہٹ کا تصور باندھ لو۔

نیند لانے کے لیے میکانکی آلے

بے خوابی کے مریضوں کو اکثر ایسے آلوں کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کے تصور کو اتنا بے حس کر دیں کہ نیند آ جائے۔

بالٹیمور کے ہلٹن بلر صاحب اپنی بے خوابی کی مریض بیوی کو اٹلانٹک سٹی میں لے گئے۔ وہ یہ معلوم کر کے حیرت میں رہ گئے کہ وہاں ان کی بیوی ایک شیر خوار بچے کی طرح رات بھر بے خبر سوتی رہیں۔ اگلے دن صبح کو ان کی بیوی نے بتایا کہ سمندر کی لہروں کے ساحل سے ٹکرانے سے جو یکساں آواز پیدا ہوتی ہے اس نے مجھے سُلا دیا۔ اس سے بلر کو خیال پیدا ہوا کہ کیوں نہ ایک ایسا میکانکی آلہ ایجاد کیا جائے، جس میں سے ایسی ہی آواز پیدا ہو، جیسی لہروں کے ساحل سے ٹکرانے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ آلہ بے خوابی کے مریضوں کے لیے ایک نعمت ہوگا اور اسی کے ساتھ وہ شاید ایک نئے کاروبار کی بنیاد بھی قائم کر دے۔ چنانچہ انھوں نے یہ آلہ بنانے کی کوشش کی اور چھ مہینے کے اندر اندر انھوں نے گردش کرنے والا دھات کا ایک بیلن تیار کر لیا، جس کے اندر تانبے کے دانوں کی کچھ تعداد ڈال دی گئی تھی۔ جب اس بیلن کو گھمایا جاتا تھا تو پھسلتے ہوئے اور گرتے ہوئے دانوں سے بالکل ایسی ہی آواز پیدا ہوتی تھی، جیسی لہروں کے ساحل سے ٹکرانے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ آلہ، جو ایک چھوٹے سے ریڈیو سیٹ کے برابر ہے، آج کل امریکہ کے بازاروں میں عام طور پر فروخت ہوتا ہے۔

ایک ریڈیو انجینیر نے اسی قسم کا ایک بجلی سے چلنے والا آلہ ایجاد کیا، جس کا نام "اسلمبرنگ" رکھا۔ اس میں سے ترنم کے ساتھ موزوں آوازیں



ایک ہی انداز پر نکلتی ہیں۔ ایک اور آلہ ہے، جس کا نام "للوپائن" ہے۔ اس میں سے ایسی آوازیں نکلتی ہیں، جیسے ہوا صنوبر کے درختوں میں سے ہو کر

سونے کے لیے لیٹتے وقت موسیقی بھی مفید ہو سکتی ہے۔ متعدد تحقیقات کے بعد سائنس داں اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جن بے خوابی کا شکار جو خلل اعصاب سے پیدا ہوئی ہو، سوتے وقت سکون بخش موسیقی سے فائدہ پہنچا ہے اور خواب آور گولیوں کی تعداد گھٹ کر ایک تہائی رہ جاتی ہے۔

اپنے پٹھوں کو ڈھیلا کرو

جب زیادہ تھکن اور پریشانیوں کی وجہ سے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے تو نیند اُڑ جاتی ہے۔ ایک ماہر دعوا کرتا ہے کہ جن لوگوں کو نیند نہیں آتی انھیں چاہیے کہ اپنے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑنا سیکھیں۔ پھر انھیں نیند لانے کے لیے کسی قسم کی مدد کی ضرورت نہ ہوگی۔

پٹھوں پر کنٹرول حاصل کرو اور سب اعضا کو ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کرو۔ اپنے بازو، ٹانگیں، پیشانی، ابرو اور آنکھیں، یہاں تک کہ اپنے نفس کو ڈھیلا چھوڑ دو۔

نیند لانے کے چند اور خاص طریقے

نیند لانے کے چند اور خاص طریقے ذیل میں درج کیے جاتے ہیں۔ جو بہت کارگر ثابت ہوئے ہیں:

۱۔ جب سونے کے لیے بستر پر لیٹو تو اپنے دونوں ہاتھ کی ہتھیلیاں اپنے پیٹ پر رکھ لو اور آہستہ آہستہ ایک لمبا سانس کھینچو۔ سانس کھینچتے وقت اپنی آنکھیں آہستہ آہستہ کھولتے رہو اور آنکھوں کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف اٹھاتے رہو، یہاں تک کہ جب تم پورے طور پر سانس اندر کھینچ لو تو تمہاری آنکھیں بالکل کھل جائیں اور تم اوپر کی طرف دیکھ رہے ہو۔ اب آہستہ آہستہ سانس باہر نکالو اور جب پیٹ اندر کو دھنسنے لگے تو تمہارے دونوں ہاتھ بھی ساتھ ساتھ اندر کو دھنسیں۔ اسی کے ساتھ آنکھیں بھی آہستہ آہستہ بند کرتے رہو، اس طرح کہ جب تم پورے طور پر سانس باہر نکال دو تو تمہاری آنکھیں بالکل بند ہو جائیں۔

اس عمل کو دس مرتبہ دہراؤ، مگر بہت آہستہ آہستہ اور اطمینان کے ساتھ۔ یعنی دس مرتبہ آنکھیں کھولے ہوئے لمبے لمبے سانس لو اور دس مرتبہ آنکھیں بند کیے ہوئے۔ بہت جلد تمہاری آنکھوں کے پپوٹے بھاری بھاری معلوم ہونے لگیں گے اور تمہیں نیند آجائے گی۔

۲۔ ڈاکٹر ڈانلڈ اے لیرڈ جو کالگیٹ یونیورسٹی میں نفسیات کی لیبوریٹری [illegible]

[illegible] خواب [illegible] نیند لانے کے لیے مفید [illegible] ہے۔ ایک تاریک [illegible] سے آہستہ آہستہ گہرے سانس لینے [illegible] یکسو ہو جانے اور خیال بٹانے میں یہ مفید ہوگی۔

۳۔ ڈاکٹر پال ایچ فلک کہتے ہیں کہ جس پوزیشن میں تم صبح کو بیدار ہو، اُسے یاد رکھو اور جب رات کو سونے کے لیے لیٹو تو اسی پوزیشن سے لیٹو جس سے صبح بیدار ہوئے تھے۔

ڈاکٹر میڈ کہتے ہیں اپنی خواب گاہ کو تیز رنگ کی چیزوں سے نہ سجاؤ۔ سرخ اور بلند رنگ کی چیزوں سے جوش اور سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے اور سبز اور نیلے رنگوں سے سستی، کسل مندی اور آرام کی طرف طبیعت رجوع ہوتی ہے۔

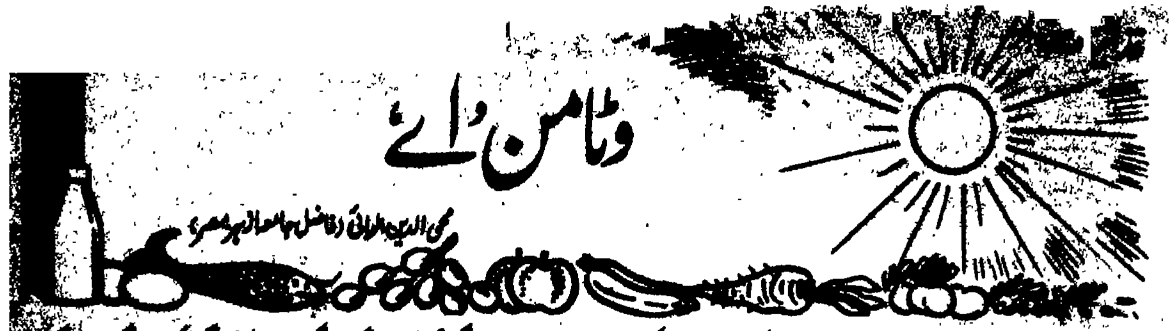
سوتے وقت کچھ پڑھنا

بہت سے لوگوں کو عادت ہوتی ہے کہ وہ سوتے وقت کوئی کتاب پڑھتے ہیں اور پڑھتے ہی پڑھتے انھیں نیند آجاتی ہے، مگر آج کل ماہرین خواب سوتے وقت



کچھ پڑھنے سے روکتے ہیں۔ ڈاکٹر فلک کہتے ہیں ”سوتے وقت کچھ پڑھنا اب ٹھیک نہیں سمجھا جاتا۔ بات یہ ہے کہ پڑھتے پڑھتے یہی چاہتا ہے کہ تھوڑا سا اور پڑھ لیں۔ اس طرح ہر رات کو پچھلی رات سے کچھ زیادہ دیر تک پڑھنا ہو جاتا ہے، یہاں تک کہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ناول کے ساتھ ساتھ رات بھی ختم ہو جاتی ہے۔“

نیند کے ایک اور ماہر ڈاکٹر فرماتے ہیں ”جس وقت سونے کے لیے بستر پر لیٹو اس وقت کچھ مت پڑھو، یہ اچھی عادت نہیں ہے۔ جو لوگ سوتے وقت پڑھتے ہیں، اگر انھوں نے اس لیے یہ عادت ڈالی تھی کہ اس سے انھیں نیند آجاتی ہے تو انھوں نے ایک بہت بری عادت ڈال لی ہے، کیوں کہ سوتے وقت سوچنا اور غور کرنا کسی طرح ٹھیک نہیں ہے۔ اس وقت سستانا اور آرام کرنا چاہیے [illegible]



وٹامن 'اے'

محی الدین الوائی (فاضل جامعہ ازہر مصر)

سورج انسان کو طاقت پہنچانے کا سب سے بڑا منبع (مصدر) ہے، لیکن سورج کی طاقت کا بلاواسطہ استعمال ہمارے لیے ناممکن ہے۔ صرف نباتات کے خلیے عناصر کے بنانے میں ہوا اور روشنی سے مل کر سورج سے روشنی اور گرمی حاصل کر سکتے ہیں اور نباتات سے (جو ہوا، گرمی اور روشنی پر مشتمل ہوتے ہیں) تین اہم مواد پروٹین، دُہنیات اور نشاستے بنتے ہیں۔ ان تین مادوں سے مرکب ایندھن جسم انسانی کو قوت اور حرارت بخشتا ہے۔ مختلف غذاؤں میں وٹامن کے علاوہ دوسرے مادے بھی پائے جاتے ہیں، لیکن ان مادوں کا طاقت پیدا کرنے سے کوئی تعلق نہیں ہے، ہاں انسان کی صحت کی حفاظت کے سلسلہ میں ان کا کافی گہرا اثر ہے۔

وٹامن ایک حیاتی مادہ ہے جس میں زبردست فاعلی قوت پائی جاتی ہے۔ ہر انسان اور حیوان کے لیے نباتات کے ذریعہ وٹامن کا حاصل کرنا نہایت ضروری ہے اور کوئی بھی جاندار اس سے مستغنی نہیں ہو سکتا۔ سمندر اور دریاؤں میں مچھلیاں سمندری گھاس سے غذا حاصل کرتی ہیں جس میں وٹامن پائی جاتی ہے، چنانچہ ان مچھلیوں کے جگر میں وٹامن 'اے' کا خاصا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اسی لیے مچھلی کے جگر سے تیل نکالا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن 'اے' نشوونما، رضاعت اور جسم کی ہر قسم کی حیات کی حفاظت کے لیے لازمی ہے۔



شکر قند میں گندم اور چاول سے تین گنا اور آلو سے ایک گنا زیادہ نشاستہ کا مادہ پایا جاتا ہے اور کئی سے ایک گنا زیادہ پروٹین اس میں پائی جاتی ہے۔ شکر قند بہت ہی مفید غذا ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' بہت کافی مقدار میں اور وٹامن 'سی' بھی مناسب مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اُبلی ہوئی شکر قند میں بھنی ہوئی شکر قند سے زیادہ وٹامن پائی جاتی ہے، کیوں کہ بھنی ہوئی شکر قند میں زیادہ حرارت کی زیادتی کے سبب وٹامن کا بہت بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے علم میں یہ بات نہیں ہے کہ سیب، انگور اور کیلے میں شکر قند، گاجر، پالک، ہری مرچ، سبز پتیوں والی ترکاریوں، انڈا اور مکھن کے مقابلہ میں بہت کم وٹامن پائی جاتی ہے۔ وٹامن کا تجربہ ایک خاص قسم کے چوہوں پر اس طرح کیا گیا کہ انہیں وٹامن 'اے' کے سوا باقی غذا دی گئی تو نتیجہ اس کا یہ ہوا کہ اُن کی قوتِ نمو ختم ہو گئی اور اعضا پر اضمحلال کے آثار نمایاں ہونے لگے، اُن کے بال گرنے لگے، دانت ٹوٹنے لگے، ناک کا اندرونی حصہ گرم ہو گیا، آنکھوں کی سیاہی ختم ہو گئی اور اُن کی آنکھیں سفید ہو گئیں۔ اس کے بعد وٹامن 'اے' اُن کی غذا میں اضافہ کر دیا گیا تو اُن میں نمو شروع ہو گیا، بال گرنے بند ہو گئے، ناک کی گرمی زائل ہونے لگی اور آنکھوں کی جھلیاں جن میں سفیدی چھا گئی تھی درست ہو گئیں۔

وٹامن 'اے' کا اثر چھوٹے جانوروں کے نمو ــــ ہی تک محدود نہیں ہوتا بلکہ حیوانات اور انسانوں میں قوتِ تولید بھی اس سے متأثر ہوتی ہے۔ چھوٹے جانوروں کی غذا میں وٹامن 'اے' کا نہ ہونا، اُن کی قوتِ مدافعِ امراض میں کمی کر دیتا ہے اور ایسے جانوروں کو گرم بیماریاں لاحق ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ جن جانوروں کے استعمال میں نہیں آتی ہے وہ رات کو اندھے ہو جاتے ہیں، کیونکہ دن کی روشنی اس مادہ کو جو آنکھوں کے اندر پھیلا ہوا ہے ختم کر دیتی ہے۔ اسی لیے انسان اور حیوان روشنی ہی میں، چاہے وہ کم ہو، دیکھ سکتے ہیں اور اگر روشنی بالکل نہ ہو تو نہیں دیکھ سکتے۔ اس مادہ کو، جس پر قوتِ بینائی کا انحصار ہے، حاصل کرنے کے لیے وٹامن 'اے' کی بڑی مقدار کی ضرورت ہے۔ وٹامن 'اے' کے زیادہ استعمال سے انسان اندھیرے میں بھی دیکھ سکتا ہے۔ اس کی ایک اچھی مثال یہ ہے کہ جب ہم اچانک سینما ہال میں اندھیرے میں داخل ہوتے ہیں تو تھوڑی دیر کچھ نہیں دیکھ سکتے، پھر آنکھیں روشن ہو جاتی ہیں۔

جدید تحقیقات سے وٹامن 'اے' کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے اور اس کا استعمال مختلف طریقوں سے بہت زیادہ ہونے لگا ہے۔ وٹامن 'اے' جسم کی تمام جھلیوں کی حفاظت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس کے عدم استعمال سے جھلیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں ضرر رساں جراثیم کے محفوظ ہونے کی وجہ سے کمی آ جاتی ہے۔ سانس لینے کی نالی میں جراثیم گھر کر لیتے ہیں اور نزلہ زکام کی تحریک اور پھیپھڑوں میں سوزش شروع ہو جاتی ہے۔ وٹامن 'اے' استعمال نہ کرنے کے سبب معدہ کی جھلی مادۂ حامضہ (معدہ کی ترشی) کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور مادۂ حامضہ معدہ میں زخم پیدا کرنے کے اسباب میں سے ایک بڑا سبب ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن کے استعمال نہ کرنے سے پیشاب کی نالی کی جھلی سخت ہو جاتی ہے اور اس پر ایک تہہ جم جاتی ہے، جس سے پیشاب کی نالیوں میں کنکریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جاپانی ڈاکٹر مسٹر موری نے ۱۹۰۴ء میں بچوں کی رات کی بیماریوں کے علاج کے لیے اُن کی غذا کی طرف خاص توجہ کی تھی۔ چنانچہ ڈاکٹر موصوف نے بچوں کو خالص چاول کھانے سے روکا اور اس کے بجائے اُن کے لیے بطورِ غذا مرغی کا جگر تجویز کیا۔ اس سے معلوم ہوا کہ وٹامن 'اے' مرغی کے جگر میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔

نفسیات

دوسروں کے خیالات معلوم کرنے کے طریقے

علامہ نفیس



پوشیدہ خیالات، خواہشات اور دوسروں کا ردِ عمل، یہ چیزیں اتنی پوشیدہ نہیں ہیں جتنی سمجھی جاتی ہیں۔ یہ چیزیں اُن کے لیے ایک کھلی ہوئی کتاب ہیں جو چھوٹی چھوٹی علامتوں اور ان حرکتوں کی تشریح کرنا جانتے ہیں، جن سے لوگ اپنے جذباتی اظہار کرتے رہتے ہیں۔

ایڈنبرا یونیورسٹی کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر ڈاکٹر ڈبلو بی، کے تجربات نے یہ بات پورے طور پر ثابت کر دی ہے کہ انسان کے خوف، غصہ، رقابت اور محبت کے جذبات کا فوراً ہی خون کے کیمیادی اجزا کی زبان میں ترجمہ ہو جاتا ہے۔ جیسے ہی ہماری گھبراہٹ یا ہمارے اشتعال میں اضافہ ہوتا ہے، ہماری نبض کی رفتار میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے اور ہماری جلد نم ہو جاتی ہے۔

ہمارے چھوٹے نتھنوں کے غیر ارادی طور پر پھڑپھڑانے اور ہماری آواز کے سپاٹ ہو جانے سے کھنچاؤ اور تناؤ کا اظہار ہوتا ہے۔ ایک تربیت یافتہ مشاہدہ کرنے والا ان کا تعلق گفتگو کے مختلف حصّوں سے پیدا کر کے خیالات معلوم کر لیتا ہے۔

پچھلے چند سال کے دوران میں ڈاکٹر کلارک ہل پروفیسر نفسیات ییل یونیورسٹی نے تصفیہ کن طریقہ سے دلایل و براہین کے ذریعہ یہ بات ثابت کر دی ہے کہ خیالات انسانوں کو متاثر کرتے ہیں، وہ ان کو اپنے جسم کے مختلف حصّوں اور اعضا کے ذریعہ عملی طور پر ظاہر کرتے رہتے ہیں۔

جن آدمیوں کے دماغ میں یہ خیال سما جاتا ہے کہ ہم گر جائیں گے، وہ واقعی آگے پیچھے ہلتے جُھلتے رہتے ہیں اور جن لوگوں کو غصہ آتا ہے، وہ غیر ارادی طور پر اپنی مٹھیاں بھینچ لیتے ہیں۔ اس مظہر قدرت کو (Ideomotor Action) ''عضلاتی خیال'' کہتے ہیں، یعنی تائیدی عضلاتی تحریک۔ یہ مظہر قدرت معکوس صورت میں بھی اسی طرح نمایاں رہتا ہے۔ جو لوگ اس اندرونی تحریک کو روکنے کی کوشش کرتے ہیں ان میں عضلاتی تھرتھراہٹ ظاہر ہونے لگتی ہے۔

ماہرین نفسیات کا مشاہدہ یہ ہے کہ صرف یہی دو قسم کے تاثرات لوگوں کے بنیادی ردِ عمل کی تشریح کے لیے کافی ہیں۔ مدت ہوئی کیسانووا نے اسی تکنیک پر عمل کیا تھا۔ وہ اپنی سوانح عمری میں لکھتا ہے:

''محبت کے معاملہ میں مجھ سے کبھی غلطی نہیں ہوئی۔ جب کبھی مجھے کسی لڑکی میں دل چسپی پیدا ہوئی تو میں غور سے دیکھتا اور انتظار کرتا رہا۔ جلد یا دیر میں اُس کی آنکھیں، اس کے ہاتھ یا اس کے لباس کی کسی معنی خیز حرکت نے مجھ سے کہہ دیا، ''ہاں، مجھے منظور ہے'' اور ''کب'' اور ''کہاں'' ملیں گے؟

عورتیں، جو رومانی واقعات میں شوق کے ساتھ دل چسپی لیتی ہیں، اپنی مرضی کا اظہار طرح طرح کی حرکتوں سے کر دیتی ہیں۔ جس مرد کو وہ پسند کرتی ہیں، اس پر ان کی نظر دیر تک بھی رہتی ہے۔ اگر وہ مرد سامنے ہو اور وہ کہیں بیٹھی ہوں تو اُن کی ٹانگیں ڈھیلی پڑی ہوں گی اور کبھی ایک ٹانگ دوسری ٹانگ سے ملی ہوئی نہ ہوگی، لیکن جو عورتیں کسی مرد کی اس قسم کی پیش قدمی کو پسند نہیں کرتیں، ان سے اس کے برعکس علامات کا ظہور ہوتا ہے۔ وہ اس کی طرف دیکھتی نہیں، بلکہ منہ پھیر کر دوسری طرف دیکھنے لگتی ہیں۔ اگر بیٹھی ہوں تو ان کی ٹانگیں ایک دوسری سے ملی ہوئی رہیں گی اور وہ اس بات کی احتیاط رکھیں گی کہ ان کا لباس نیچے تک لٹکا رہے۔

ظاہر ہے کہ کوئی ایک علامت کسی چیز کی یقینی اور قطعی مظہر نہیں ہو سکتی پھر بھی ایک تیز نظر مشاہدہ کرنے والا معمولی علامتوں اور اشاروں سے بہت سی باتیں معلوم کر سکتا ہے۔ ہم ذیل میں بعض نمایاں علامتیں درج کرتے ہیں، جو جذبات اور خیالات کے راز افشا کر سکتی ہیں:

۱۔ آنکھوں کی حرکت

انتہائی تربیت یافتہ آدمی بھی اپنی آنکھیں اس چیز کی طرف سے نہیں ہٹا سکتا، جسے وہ پسند کرتا ہے۔ یہ بات وہ شخص اچھی طرح جانتا ہے جو ریانا میں اپنی بیوی کے ساتھ کسی زیور کی دکان کے پاس سے گزرتا ہے۔ اس کے برخلاف جو لوگ کسی قسم کے

موقعوں پر [illegible] ہوتی خواہش کا اظہار نہیں کرنا چاہتے، وہ پوری کوشش کرتا ہے [illegible] لیکن ہکلا کر رہ جاتے ہیں اور دوسری طرف دیکھنے لگتے ہیں۔ اس سے بھی وہ اپنا راز افشا کر دیتے ہیں۔

۲۔ تھرتھراہٹ

کسی اور چیز سے ہمارے جذبات اتنے نمایاں نہیں ہوتے، جتنے ہمارے ہاتھوں کی تھرتھراہٹ سے ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس قسم کی تھرتھراہٹ سے دو قوی جذبوں میں کشمکش ظاہر ہوتی ہے۔ لڑکیاں محبت کے معاملے میں یا عورتیں اپنے شوہر سے بے وفائی کے موقع پر تھرتھرانے لگتی ہیں، کیوں کہ ایک ہی وقت میں دو متضاد کیفیتیں ان پر قبضہ جمائے ہوتی ہیں، یعنی آگے بڑھیں یا پیچھے ہٹیں! اسی قسم کی کیفیت سے کاروباری آدمیوں کے ہاتھوں میں اکثر رعشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

۳۔ اضطراری حرکتیں

کسی صورت حال یا کسی موقع سے فرار کی خواہش اکثر عضلاتی ذرائع سے ظاہر ہو جاتی ہے۔ اگر تم کسی آدمی کو کمرے میں اِدھر سے اُدھر اور اُدھر سے اِدھر ٹہلتے ہوئے دیکھو تو سمجھ لو کہ وہ کمرے سے باہر چلا جانا چاہتا ہے۔ اس کا ٹہلنا کہہ رہا ہے کہ "میں عمل چاہتا ہوں، مگر اس وقت اس کے سوا میں کچھ نہیں کر سکتا۔"

۴۔ ہکلانا

ہنسا اور مزمن ہکلے پن کا تعلق تو ماہرینِ امراضِ دماغی سے ہے، لیکن ہم میں سے ہر ایک کبھی نہ کبھی ضرور ہکلاتا ہے۔ یہ ہکلانا تردد اور کشمکش و پیچ کی علامت ہے اور یہ علامت اس وقت رونما ہوتی ہے، جب متکلم خود اپنے خیالات سے خوف زدہ ہوتا ہے۔ یہ تردد کہتا ہے کہ "میں کچھ چھپا رہا ہوں، انتظار کرو تاکہ میں اس سے بچنے کا راستہ نکال لوں۔"

۵۔ نسیان

تم ایسی چیزیں بھول جاتے ہو، جنھیں تم بھلانا چاہتے ہو۔ اگر تمہیں سفر کرنا ہے تو تم [illegible] جانا نہیں بھولتے یا تم اپنی تنخواہ وصول کرنا نہیں بھولتے۔ تم صرف وہ چیزیں بھولتے ہو، جنھیں تم یاد رکھنا نہیں چاہتے، یا پسند نہیں کرتے۔

اگر کسی شخص نے تم سے ملنے کا وقت مقرر کیا ہے اور وہ یہ بات بھول گیا تو سمجھ لو شاید وہ تم سے ملنا نہیں چاہتا۔ جن ناموں کو لوگ بھول جاتے ہیں، وہ ایسے لوگوں کے نام ہوتے ہیں، جو انھیں پسند نہیں ہیں، یا جن میں انھیں کوئی دل چسپی نہیں ہے۔

بعض اوقات نسیان غیر شعوری، مگر معنی خیز اور مقصدی ہوتا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنا بیگ یا چھتری تمہارے یہاں بھول جائے تو گویا وہ یہ کہہ رہا ہے کہ تمہارے یہاں پھر آنے کا میرے پاس ایک بہانا موجود ہے اور میں نے تمہارے یہاں ایک چیز چھوڑ دی ہے، جس کی وجہ سے میں تمہیں یاد آؤں گا۔

۶۔ عضلات کا پھڑکنا

فرانسیسی ماہر نفسیات جینٹ کہتا ہے کہ عضلات کے پھڑکنے یا ان میں تشنج پیدا ہونے کا سبب قریب قریب ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ جس شخص کے عضلات پھڑکتے ہیں اس کے دل میں کوئی خاص خیال جما ہوا ہے، جس پر وہ عمل نہیں کر سکتا، مثلاً ذیل کا واقعہ: ایک پچپن سالہ انشورنس ایجنٹ کے سیدھے ہاتھ میں یکایک تشنج پیدا ہو گیا۔ تحقیق کرنے سے معلوم ہوا کہ اس کا آفیسر بہت سخت آدمی ہے۔ وہ اس سے توہین آمیز انداز میں گفتگو کرتا ہے، ستاتا ہے اور ایذا دیتا ہے۔ ایجنٹ سخت پریشان تھا۔ وہ سوچتا تھا کہ اگر میں ملازمت چھوڑ دوں تو اس عمر میں مجھے کوئی دوسری ملازمت ملنے سے رہی۔ بیوی بیمار رہتی تھی۔ تین چھوٹے چھوٹے بچے تھے۔ کوئی اور ذریعہ آمدنی نہیں تھا۔ اس صورت حال نے اُسے سب کچھ سہنے کے لیے مجبور کر دیا تھا۔ وہ اپنے غصے کو ضبط کرتا تھا۔ بار بار وہ ارادہ کرتا تھا کہ آفیسر کو مارے، مگر پھر وہ خود کو روک لیتا تھا۔ اس کشمکش کا اظہار اس کے ہاتھ کے تشنج کی صورت میں ہوا۔

۷۔ الفاظ کا دُہرانا

لوگ جو باتیں کہتے ہیں اور جو باتیں نہیں کہتے، ان سے ان کے خیالات کا اظہار ہوتا جاتا ہے۔ کسی نام کا یا کسی لفظ کا بار بار دُہرانا بہت کچھ بتا دیتا ہے۔ ایک دعوت میں ایک عورت نے تین مرتبہ ایک شخص کے الفاظ دُہرائے، حالاں کہ ان باتوں کا کوئی تعلق دعوت میں شریک ہونے والوں سے نہ تھا۔ یہ اعلان تھا اس امر کا کہ اس عورت کو شخص مذکور سے محبت ہے۔ بعد کی تحقیقات سے یہ بات صحیح ثابت ہوئی۔

کمزور اور غیر محفوظ عورتیں جب گفتگو کرتی ہیں تو اپنے خاوندوں کی عقل،

[illegible] کا اظہار کرتے ہیں۔

۸۔ زبان کی لغزش

سب سے زیادہ واضح طور پر دل کی بات کا اظہار زبان کی لغزش سے ہوتا ہے۔ دل کی چھپی خواہشیں اور آرزوئیں اس صورت میں اُبل پڑتی ہیں اور پوری قوت کے ساتھ بے اختیار زبان پر آجاتی ہیں۔

ایک حیاتیات کے پروفیسر تھے، شادی شدہ تھے اور کئی بچوں کے باپ تھے۔ ایک خوبصورت لڑکی ان کی کلاس میں پڑھتی تھی۔ وہ اس پر گرویدہ ہوگئے۔ اتفاق سے وہ لڑکی یونیورسٹی کے سائنس کلب کی صدر منتخب ہوگئی اور اس نے پروفیسر مذکور کو اپنے کلب کے پہلے جلسے میں تقریر کرنے کی دعوت دی۔ پروفیسر صاحب تقریر کرنے کھڑے ہوئے تو ان کی نظر اس خوبصورت لڑکی کی طرف تھی۔ وہ ہکلاتے ہوئے کہنے لگے "میں۔ آ۔ آ۔ آپ لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ مجھے یہاں آ۔ آکر بہت بڑی خو۔ خو۔ خوشی ہوئی ہے۔ میں۔۔۔ میں۔۔۔ آپ کے صد۔ صد۔ صدر کے بہت قر۔ قر۔ قریب رہ کر کام کرتا رہا ہوں۔ میرے اور ان کے بہ۔ بہ۔ بہت گہرے اور دلی تعلقات رہے ہیں۔"

طالب علم دبی ہوئی ہنسی ہنسے۔ انہوں نے تالیاں بجائیں۔ پروفیسر نے بھی اپنی لغزش کو محسوس کیا اور شائستگی کے ساتھ اس کی تلافی کرنے کی کوشش کی، مگر اس کی گرفت اس کے بس سے باہر تھی۔ کہنے لگے "اور گہرے اور دلی تعلقات سے میری مراد حیاتیاتی اداروں کے تعلقات ہیں۔"

گو سیرت کے خصوصی امتیازات کو اور پوشیدہ حرکات کو واضح کرنے کا کوئی خاص طریقہ موجود نہیں ہے، پھر بھی جو علامتیں اوپر پیش کی گئی ہیں ان سے لوگوں کے رجحانات معلوم ہوسکتے ہیں۔ ان علامات کی تشریح کے لیے چند قواعد ہم ذیل میں درج کرتے ہیں جو مفید ثابت ہوں گے:

پہلا قاعدہ: ایک صحیح تصویر بنانے کے لیے چند تفصیلات و جزئیات کو جمع کرو۔ محض ایک خصوصیت کی کوئی سیدھی سادی وجہ پیش کی جاسکتی ہے۔ تکرار اور اعادے پر نظر رکھو اور توثیق کرنے والی علامتیں تلاش کرو، جیسے کھنچاؤ اور تناؤ کے ساتھ زبان کی لغزش یا کسی خاص شخص یا موضوع کا بار بار زبان پر آنا۔

دوسرا قاعدہ: زبان کی لغزش کو خواہشات کا آئینہ سمجھو۔ یہ بات فرض کرلو کہ زبان کی لغزش لازمی طور پر گفتگو کرنے والے کی اصلی خواہشات ظاہر کر رہی ہے۔ [illegible]

[illegible]

تیسرا قاعدہ: جسم کی نقل و حرکت کو دل کی پسند یا مخالفت کا مظہر سمجھو۔ مثال کے طور پر یہ نوٹ کرو کہ جو لوگ تمہارے قریب آنا چاہتے ہیں وہ تم سے انس رکھتے ہیں اور جو لوگ جسمانی طور پر تم سے خود کو دور رکھتے ہیں، وہ جذباتی طور پر تم سے دور رہنا چاہتے ہیں۔

چوتھا قاعدہ: خاموشی کو رازداری کی علامت سمجھو۔ خاموشی بعض اوقات گفتگو سے زیادہ خوش بیان ہوتی ہے۔ اگر ایک شخص بولتے بولتے ایک دم خاموش ہوگیا ہے تو سمجھ لو کہ اس کے دل میں کوئی ایسا خیال ہے، جسے وہ چھپانا چاہتا ہے۔ جو لوگ عادتاً خاموش رہتے ہیں یا سرگوشیاں کرتے ہیں، وہ عام طور پر شدید مخالفت یا کسی غلطی اور خطا کا راز اپنے دل میں چھپائے ہوئے ہیں۔

پانچواں قاعدہ: طرز نشست و طرز خرام کو کسی شخص کے جذبات کے اظہار کا ایک طریقہ سمجھو۔ افسردہ خاطر اور پامال لوگ بہت آہستہ آہستہ چلتے ہیں۔ جو لوگ خود نما ہوتے ہیں وہ خوب تن کر چلتے ہیں۔ جو لوگ خوش ہوتے ہیں وہ اکڑ کر چلتے ہیں۔ طرز خرام یا طرز نشست کو ایکٹنگ سمجھو۔ ایکٹر کے دل میں جس شخص کے روپ بھرنے کا خیال ہوتا ہے، اسی کی چال ڈھال کا رنگ اس میں پیدا ہوجاتا ہے۔

چھٹا قاعدہ: کسی امتیازی خصوصیت پر زور کو اس کی مخالفت اور برعکس خصوصیت کا نقاب سمجھو۔ جو شخص اپنی عاشقانہ مہمات کے متعلق شیخی مارا کرتا ہے، وہ عورتوں سے ڈرتا ہے، یا پھر ان کو اپنی طرف متوجہ کرنے میں ناکام ہوا ہے۔ اگر کوئی عورت بہت مستعدی اور سرگرمی سے کام کرتی ہے تو وہ یہ محسوس کرتی ہے کہ اس سے کوئی محبت نہیں کرتا اور وہ بے مونس اور تنہا ہے۔ غیر سنجیدہ قسم کے لوگ جو ہنسنے ہنسانے کے لیے سب کچھ کرنے کو تیار رہتے ہیں، عام طور پر غم و رنج کے جذبات اپنے دل میں چھپائے پھرتے ہیں۔

ساتواں قاعدہ: اپنے فیصلے ان خصوصیات کی بنیاد پر کرو جو انسان کے اختیار میں ہوں۔ ہڈیوں کی ساخت موروثی ہوتی ہے۔ ان کی بنا پر کوئی رائے قائم نہیں کی جاسکتی۔ یہ فرض کرلینا عقل کے خلاف ہے کہ ایسی جسمانی خصوصیات جیسے پیچھے کو دبی ہوئی ٹھوڑی یا اونچی پیشانی، یا آگے کو نکلے ہوئے دانت یا آنکھوں کا رنگ، یہ چیزیں خیالات یا جذبات سے کوئی تعلق رکھتی ہیں۔

یہ سات قاعدے تمہیں دوسروں کے خیالات و جذبات معلوم کرنے کا ماہر تو نہیں بنا سکتے، پھر بھی ان سے خیالات کے معلوم کرنے اور انسانوں کی امتیازی خصوصیات کا صحیح مفہوم سمجھنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔



بچّوں میں شرمیلاپن

ڈاکٹر کیول دھیر پٹنہ

بچّہ اپنے ماں باپ کا اثر لیتا ہے لیکن جس طرح مناسب مٹّی، پانی اور ہوا نہ ملنے سے اچھے بیج سے بھی اچھا پھل حاصل نہیں کیا جا سکتا، اس طرح مناسب تعلیم و تربیت کے نہ ہونے سے بچے کے بہت سے گُن اور اچھائیاں مرجاتی ہیں اور اس کے برعکس کئی بُری باتیں جنم لے لیتی ہیں۔ کس وقت بچے کو کون سی عادت ڈالنی چاہیے اور کب نہیں؟ یہ سوال خاصا دُشوار ہے لیکن نفسیاتی ذریعوں سے بچے کو سمجھ لینے کے بعد آسان ہو جاتا ہے۔

ہر بچّے میں ایک سی بات نہیں پائی جاتی۔ کسی بچّے میں کسی اچھائی کی زیادتی ہوتی ہے اور کسی میں کم لیکن بہت سی ایسی باتیں ہوتی ہیں جو ہر بچّے میں پائی جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر خودداری اور بڑائی۔ انہی عادتوں سے ننھا سا بچہ اپنی زندگی کو آگے بڑھانے جانا چاہتا ہے۔

لہلہاتے کھیت کو جس طرح کہرہ جھلس دیتا ہے، اسی طرح بچپن میں ایسی غلطیاں رہ جاتی ہیں جو اُسے آگے بڑھنے سے روک دیتی ہیں۔ اُن میں سے شرمیلاپن ایک بہت بڑی غلطی ہے جو شروع میں تو معمولی سی دکھائی دیتی ہے لیکن اس کا اثر



پوری زندگی پر پڑتا ہے۔ کسی غیر واقف آدمی کے بُلانے جانے پر ماں کی گود میں بھاگنے والے بچے اکثر دیکھے جاتے ہیں لیکن کئی بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو رونے لگتے ہیں یا اُس کے سامنے نہیں آتے۔ شروع میں یہ عیب زیادہ خطرناک نہیں ہوتا اسے دور کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ وقت کے ساتھ بڑھتا ہے اور کبھی کبھی تو بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر بہت سی جسمانی و دماغی بیماریوں کی وجہ بن جاتا ہے۔

جب شرمیلا بچہ سکول میں جاتا ہے تو اُس وقت بہت سی دُشواریاں پیش آتی ہیں۔ شرمیلے پن کی وجہ سے وہ بچہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھیل کود میں مزا حاصل نہیں کر سکتا، جو اُس وقت کی سب سے بڑی ضرورت ہے۔ ایسے بچے کلاس میں بھی چُپ چاپ بیٹھے رہتے ہیں۔ اُستاد سے سوال کرنے کی اُن میں ہمت نہیں ہوتی۔ دل کی بات دل ہی میں رہ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ایسے بچے پڑھائی میں بھی سب سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اُن کی سوچنے اور سمجھنے کی طاقت محدود ہو کر رہ جاتی ہے۔

بچپن انسانی زندگی کی بنیاد ہے۔ اسی پر اُس کے مستقبل کی مضبوط عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ اگر اس عُمر میں قدرتی طاقتوں کی، جو بچے کے اندر ہمیشہ رہتی ہیں، پرورش نہ ہو تو وہ اپنی آنے والی زندگی میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ وہ سماج اور سوسائٹی کا ایک کامیاب رُکن بھی نہیں بن سکتا۔ مختصر یہ کہ زندگی کے میدان میں کامیابی کے ہر راستے پر شرمیلاپن اُس کا دشمن بن کر سامنے آئے گا جس پر فتح پانا آسان نہیں ہوتا۔

اس سے صاف ظاہر ہو جاتا ہے کہ بچپن میں جس چیز کی بنیاد بھی قائم ہو جاتی ہے، تمام زندگی وہی چلتی ہے۔ مائیں اپنے بچے کے شرمیلے پن کو بہت پیار کر دیکھتی ہیں اور سمجھتی ہیں کہ یہ بچپن کے ساتھ ہی ختم ہو جائے گا، لیکن یہ اُن کی بھول ہوتی ہے۔ یہ کامیابی کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ بیماری کا علاج اس کے اسباب میں چھپا ہوتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ اُن اسباب کو پکڑا جائے، جن سے بچے میں شرمیلے پن نے جگہ بنائی۔

پہلے کہا جا چکا ہے کہ ہر بچے میں خودداری کا جذبہ ہوتا ہے۔ بچے ہی میں کیوں، دُنیا کے ہر انسان میں کم و بیش یہ جذبہ رہتا ہے۔ بچہ طبعی طور سے نازک ہوتا ہے اور اُس کی تمام عادتیں بھی نازک ہوتی ہیں، اس لیے اس بات کا خیال رہے کہ بچے کی کسی بھی بات میں خاص کر اُس کی خودداری کو ٹھیس نہ پہنچے۔ اس سے بہت سی بُری

[illegible]

[illegible] بچے کسی بھی وجہ سے [illegible] جاتے ہیں



دوسرے لوگوں سے کم ہو تب خودداری کا جذبہ اُسے مجبور کرتا ہے کہ وہ سب سے تعلقات توڑ لے۔ اپنی ناک کسے پیاری ہوتی ہے؟ کون اپنی عزت نہیں چاہتا! خاص طور پر بچہ تو کبھی نہیں چاہتا کہ کوئی اُسے نیچا سمجھے لیکن عام طور پر ماں باپ اس طرف بہت کم دھیان دیتے ہیں۔ کئی بار اُن کا لاڈ پیار ہی بچے میں کمتری کا احساس پیدا کر دیتا ہے جو اس کی ترقی کو زندگی بھر کے لیے باندھ کر رکھ دیتا ہے۔

[illegible]

ہر وقت بچوں کی نگرانی [illegible] کا احساس [illegible] اور اس میں ضد کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے [illegible] سامنے آنے میں ہمیشہ شرماتے ہی رہتے ہیں۔

اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا بچہ زندگی میں ترقی کرے تو ہمیں اُسے شرمیلے پن سے سدا دور رکھنا ہوگا اور اُن سبھی اسباب سے بچانا ہوگا جو اُسے شرمیلا بنا دیتے ہیں۔ بچہ جو کام کرے اُس کے لیے حوصلہ دینا چاہیے اور جتنا اُس میں [illegible] کی کوشش کرنی چاہیے کہ وہ ہمارا سب سے بڑھ چڑھ کر رہے لیکن ایسا وقت یہ بھی دھیان رہے کہ بچے میں غرور نہ آ جائے۔ بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے منع نہیں کرنا چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو اُسے دوسری جگہوں کو دیکھنے دوسرے لوگوں سے ملنے کا موقع دینا چاہیے۔ بچے کی تعلیم ماں کے پیٹ میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مائیں نفسیات کا مطالعہ کریں اور جو باتیں بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں اُن کو سدا دور رکھنے کی کوشش کریں۔



"کیا بتایا ڈاکٹر نے؟"

"ڈاکٹر نے بھی چیک ہی بتائی ہے۔"

"پھر دوا؟"

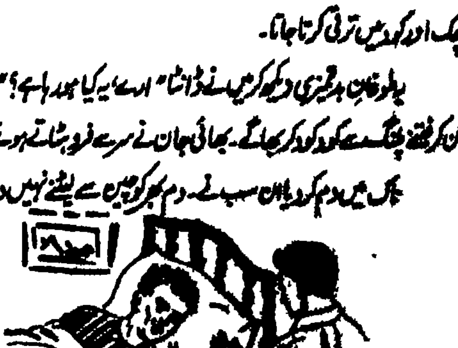
"یہ لیجیے۔ یہ سفید تیل ہے، ملنے کے لیے دیا ہے اور پینے کی دوا ہے اور کہا ہے کہ مریض کو مکمل آرام دیا جائے اور دیکھیے ڈاکٹر نے یہ بھی بتایا ہے کہ دن میں کتنی بار سینک ضرور دیا جائے۔"

میں نے بھابی جان کو دوا دے دی اور ترکیب کے ساتھ احتیاطی تدابیر کا ایک وعظ بھی کہہ دیا۔ اب گھڑی دیکھی تو نو بج چکے تھے۔ میں نے جلدی جلدی دس پانچ نوالے کھانا کھایا، کپڑے بدلے کتابیں لیں، سائیکل کے کیریر پر رکھیں اور کالج روانہ ہو گیا۔

کالج میں میرا جی مطلق نہ لگا۔ آخری گھنٹہ دینیات کا تھا۔ اس گھنٹہ کی چھٹی لے کر گھر آیا۔ یہاں بھائی جان کو عجیب مصیبت میں گھرا پایا۔ ہنو بار بار بھائی جان کے سر سے فوم ہٹا ہٹا کر بھاگتی، پپو بھائی جان کے تلوؤں میں گدگداتی، بھائی جان پاؤں ہٹا کر پھر رکھتے تو وہ پھر گدگداتی اور ہنستی اور عمر میں سب سے چھوٹا، لیکن سب سے بڑا فتنہ منّا بھائی جان پر لدا ہوا بار بار اُچکتا اور بھائی جان اس کی ہر اُچک پر اُف کرتے۔ بھائی جان جب اُف کرتے تو اس فتنہ کو مزا آ جاتا اور وہ ہر اُف پر اپنی اُچک اور کود میں ترقی کرتا جاتا۔

یہ طوفانِ بدتمیزی دیکھ کر میں نے ڈانٹا "ارے یہ کیا ہو رہا ہے؟" میری آواز سن کر فتنے پتنگے سے کود کر بھاگے۔ بھائی جان نے سر سے فوم ہٹاتے ہوئے کہا:

"ناک میں دم کر دیا ان سب نے۔ دم بھر کو چین سے لیٹنے نہیں دیا۔"



"اور آپ نے منع بھی نہیں کیا انھیں؟"

"منع کرنے سے تو اور بھی شرارتیں کرتے ہیں۔"

بھائی جان سے یہ سن کر میں باورچی خانے کی طرف گیا۔ بھابی جان چائے تیار کر چکی تھیں۔ ٹرے میں رکھ رہی تھیں فتنے بھاگ کر ان کے پیچھے چھپے تھے اور جھانک جھانک کر مجھے دیکھ رہے تھے۔ میں بھابی جان پر برس پڑا۔

"میں نے آپ سے کہہ دیا تھا کہ ڈاکٹر نے مکمل آرام کے لیے سخت تاکید کی ہے مگر آپ نے بھائی جان کو خوب آرام دیا۔"

"کیا ہوا؟ کیا کالج سے بھوکے آ رہے ہو! میں نے کہا تھا پیٹ بھر کے کھانا اب خالی پیٹ میں چوہے کود رہے ہیں اور غصہ کرتے ہو مجھ پر۔ اچھا، چلو چپ، میں چائے لاتی ہوں۔"

"یہ میں غصہ کر رہا ہوں! میں چائے وائے کچھ نہیں پیوں گا۔"

"کیوں، آخر ہوا کیا؟"

"خوب! آپ تو اس طرح پوچھ رہی ہیں، جیسے آپ کو کچھ پتہ ہی نہیں۔ ان فتنوں کو آزاد کر دیا اور سب نے کمرے میں وہ اُدھم مچایا کہ خدا کی پناہ! اور آپ فرماتی ہیں کہ کیا ہوا؟ بھائی جان کو ایک منٹ چین سے لیٹنے نہیں دیا ان سب نے۔ میں کہتا ہوں کیا اسی طرح مکمل آرام دیا جاتا ہے؟"

"آخر کیا کر رہے تھے یہ سب؟"

"وہی، جو ان کا کام ہے۔"

"کچھ کہو گے بھی، یا یوں ہی آنکھیں لال پیلی کرتے رہو گے۔"

"کہوں کیا! گھر میں کوئی میری سننے والا ہو تو کہوں بھی۔"

"اچھا، اب سمجھی میں! گھر میں کوئی "سننے والا" چاہیے آپ کو!"

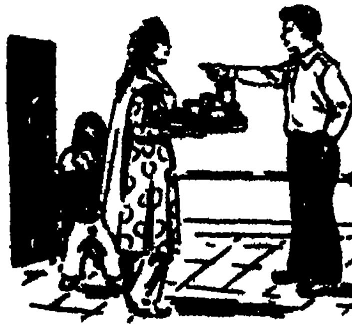
"دیکھیے، اس وقت مذاق نہ کیجیے۔ میں گھر سے چلا جاؤں گا۔"

"اچھا تو پھر بتاؤ، ہوا کیا؟"

"بتاؤں کیا ہوا! یہ آپ کے تینوں بھوت چال سنتی ہیں آپ بھائی جان

بھئی اپنا ذوق بہت ۔۔۔ لیا ہے ۔۔۔ کی تعمیر کر سکتے ہے۔

"ماشاء اللہ! اب کافی عقل آ گئی ہے۔" اور بھابی جان ہنس پڑیں۔ بولیں: "تمہارے سوا یہ کسی سے نہیں ڈرتے۔ کروں تو میں کیا کروں!"



یہ کہہ کر بھابی جان ٹرے لے کر اٹھ کھڑی ہوئیں۔

بھونچالوں میں سے ایک نے ان کے دوپٹے کا ایک پلو پکڑا، دوسرے نے، تیسرے نے شکر کا ڈبہ لیا اور سب پیچھے پیچھے ہو لیے۔ کمرے میں پہنچے۔ وہاں بھائی جان لیٹے لیٹے مسکرا رہے تھے۔ میں نے کمرے میں جاتے ہی پوچھا: "درد کیسا ہے؟" بتایا: "بے حس و حرکت پڑے رہو تو کوئی تکلیف نہیں، لیکن بھئی! حرکت کی کہ 'برکت' ہوئی۔"

بھائی جان کے لفظ "برکت" پر میں مسکرا دیا۔ بھابی جان نے مسکراتے ہوئے دوپٹے کا کونا منہ میں دبا لیا۔ ہیبتو، پپّو اور منّے نے نہ جانے کیسے سمجھ لیا کہ میرا غصہ دور ہو گیا ہے اور اب مطلع صاف ہے۔ سب کے سب بڑے ٹھاٹھ سے ٹرے کے گرد جم کر بیٹھ گئے اور پھر ایک کی زبان سے لفظ "چائے" نکلا کہ سب چائیں چائیں کرنے لگے۔ میں نے ڈانٹا: "چپ! بیٹھو، چائے بھاگ نہیں جائے گی کہیں!"

وہ سب پھر سہم گئے۔ اپنی اپنی جگہ بیٹھے ٹکر ٹکر دیکھنے لگے۔ بھابی جان نے سب کو چائے دی۔ منّے کو اپنی طرف کھسکا کر بٹھا لیا۔ ہیبتو نے اپنی پیالی اپنی طرف کھینچی۔ پپّو کو ابا کی گود میں بیٹھ کر چائے پینے میں مزا آتا ہے۔ وہ پیالی لے کر اٹھی تھی کہ ذرا سی ٹھوکر لگی، بچاری پیالی۔ اپنے کھٹولے سے بھائی جان کے پلنگ پر خود ہی چڑھ گئی، لیکن جیسے ہی پلنگ پر پاؤں رکھا پیالی چھلک گئی اور گرم گرم چائے بھائی جان پر گری اور وہ جو اچکے تو چوٹ کا درد چمک گیا اور "آخ! اوہ!" کر کے رہ گئے۔ میں نے گھور کر دیکھا تو انداز میں بھابی جان کو دیکھا اور کہا: "یہ سب آپ کی غلط تربیت کا نتیجہ ہے۔" بھابی جان بولیں ۔۔۔

میرے اس کہنے پر بھابی جان نے اپنی صفائی پیش کی:

"تمہارے بھائی بیمار ہیں، ان کو ۔۔۔ اگر کسی بچے کو دیکھ لیں تو تم ناراض ہو جاؤ گے، تو تمہارا خیال ہے کہ خطرہ ٹل جائے گا۔ ابھی اس دن کی بات ہے، اس ہیبتو کو دیکھو۔ اس نے پوری میز الٹ دی تھی، بڑی مشکل سے پکڑ کر بٹھا دیے تھے۔ پھر یہ جو تمہارے 'حضرت' ہیں، انھیں کچھ خیال کی سو آتا ہے کہ وہ بیمار ہیں اور لیٹے ہیں، اور پھر جب یہ زمین کو اٹھا کر آسمان پر دھر دیتے ہیں تو ان کو چین نہیں پڑتا۔ میں تو ان چند گھنٹوں کے لیے اچھا ہے کہ کم سے کم گھر میں نہ ہوں۔ اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں۔ جب تم گھر پر ہوتے ہو تو ذرا یہ تمہارا لحاظ کرتے ہیں اور گھر میں امن رہتا ہے۔ اب دیکھنا چائے پینے کے بعد تم نے بلایا اور گھر سے نکلے کہ گھر میں آفت آ جائے گی۔"

بھابی جان نے اس طرح صفائی پیش کی تو صورت حال میری سمجھ میں آ گئی۔ میں سوچتا رہا کہ کیا کرنا چاہیے۔ آخر ایک ترکیب میری سمجھ میں آ گئی۔ میں چائے پی کر روانہ ہو گیا۔ رکشا لا کر بچوں کو اس پر لادا اور خالہ جان کے یہاں چھوڑ آیا اور کہہ دیا کہ شام کے وقت آ کر لے جاؤں گا۔

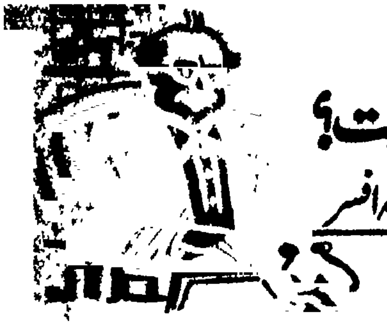


شام کے وقت جب میں بچوں کو لے کر گھر پہنچا تو دیکھا کہ بھائی جان خدا جانے کب سے بیٹھے ہیں۔ میں ان کو بیٹھے دیکھ کر جل گیا۔ غصہ ہو کر، ہاں واقعی غصہ ہو کر میں نے کہا: "یہ آپ مکمل آرام فرما رہے ہیں یہاں!"

میری بات سن کر بھائی جان ایک کرب کے ساتھ اٹھتے ہوئے بولے: "بھئی! مکمل آرام کے انتظار ہی میں تو میں یہاں بیٹھا تھا، تم بڑی دیر میں لائے سب کو۔"

بھائی جان سے یہ سنا تو میرا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا اور میں کچھ نہ کہہ سکا۔ البتہ اندر جا کر بھابی جان سے کہا: "سیکھیے، بھائی جان کا مکمل آرام یہ ہے۔ حالت چاہے بدتر ہو جائے، مگر ان 'زلزلوں' کا ایک دن غائب ہونا اور بچوں کا اوجھل ہونا ان کے لیے مشکل ہے۔"

اور پھر میں کچھ حیرت سے کمرے میں چلا گیا۔





جنسیات

مرد پہلے بوڑھا ہوتا ہے یا عورت؟

حامد اللہ افسر

یسٹر ڈیوڈ صاحب لکھتے ہیں ہیری ایڈمس اور ان کی بیوی ہیلن صحت کی جانچ پڑتال کے لیے ایک ڈاکٹر کے مطب میں پہنچے۔ ان کی پیدائش کے سرٹیفکیٹوں کے مطابق دونوں کی عمر چالیس چالیس برس کی تھی، لیکن جب ڈاکٹر نے امتحان کیا تو دونوں یہ سن کر حیرت میں رہ گئے کہ سرٹیفکیٹوں میں عمر کا اندراج غلط تھا۔"

نئی طبی روشنی میں جب ان کی عمریں دیکھی گئیں تو معلوم ہوا کہ ہیری کے دل اور شرائین کی عمر درحقیقت پچاس برس تھی مگر ان کی بیوی کے دل کی عمر ۳۵ برس تھی، ہیری کے جگر کی عمر ابھی تیس سال بھی نہیں تھی، لیکن ہیلن کا جگر پچاس برس کا ہو چکا تھا۔

یہ انوکھی بات نتیجہ ہے اُس خیال کا جس کو ماہرینِ پیریات یعنی وہ لوگ جنھوں نے بڑھاپے کے مسائل میں مہارت حاصل کی ہے، صحیح عمر کے متعلق ظہور میں لا رہے ہیں، اب تک تم جتنے برس زندگی بسر کر چکے ہو اور جو اس وقت تک تمہاری عمر خیال کی جاتی ہے، وہ محض شمار و اعداد کا ریکارڈ ہے، تمہاری اصلی یا حیاتیاتی عمر کا انحصار تمہارے جسم کے خلیوں، دورانِ خون، اعصابی نظام اور اعضا اور ہڈیوں کی حالت پر ہے۔

ڈاکٹر جی وارڈ کریمٹن جو ایک ممتاز ماہر پیریات ہیں، فرماتے ہیں کہ جسم کے مختلف حصے ایک ساتھ اور ایک ہی رفتار سے بوڑھے نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ ایک مرد اور اس کی بیوی ساتھ ساتھ بوڑھے نہیں ہوتے، چاہے وہ ایک ہی تاریخ کو پیدا ہوئے ہوں۔"

ڈاکٹر جارڈن گلبرٹ جنھوں نے بڑھاپے پر متعدد کتابیں لکھی ہیں کہتے ہیں، "یہ ایک بالکل متناقض سی بات معلوم ہوتی ہے مگر ہے قطعاً صحیح کہ ایک عورت ممکن ہے اپنے خاوند سے عمر میں بڑی ہو اور اسی کے ساتھ اس سے کم سن ہو۔"

کس قدر مختلف طریقے سے مرد، عورتیں، لڑکے اور لڑکیاں بڑی عمر کے ہوتے ہیں اس کا اندازہ ذیل کے غیر معمولی اختلافات سے ہوگا جو تحقیقات سے ظہور میں آئے ہیں۔

ہڈیاں: نوزائیدہ بچوں کی ہڈیاں اصل میں لچک دار بافتیں ہوتی ہیں جو ڈھانچہ کی ساخت کے ہر حصہ میں ان کو سخت ہوتے ہوتے بارہ برس لگ جاتے ہیں۔ ہڈیاں بننے کا یہ عمل سر سے لے کر پاؤں تک لڑکوں سے زیادہ لڑکیوں میں تیز ہوتا ہے۔ نوزائیدہ لڑکوں کی کھوپڑی کے اوپر جو نرم جگہ ہوتی ہے وہ پیدائش کے وقت زیادہ چوڑی ہوتی ہے، اس سے معلوم ہوتا ہے کہ جنین کی حالت میں بھی ہڈیاں بہت ہی دھیمی رفتار سے بنتی ہیں۔ لڑکیوں میں پیر کے انگوٹھے کا پہلا جوڑ ۱۳ مہینے میں ہڈی بن جاتا ہے گویا لڑکوں سے چھ مہینے پہلے۔

لڑکیوں کی گھٹنے کی ہڈی یا چپنی چھ مہینے میں سخت ہو جاتی ہے۔ لڑکوں کی تین برس میں سخت ہوتی ہے۔ ایک لڑکی کے پیڑو کے حلقے کے نیچے کا حصہ تیرہ برس کی عمر میں بن جاتا ہے اور لڑکے کا پندرہ برس کی عمر میں بنتا ہے۔

دل اور شرائین: جسم کے ان اہم اور مرکزی حصوں کی نشوونما عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ تیزی سے ہوتی ہے۔

میک گل یونیورسٹی کے پروفیسر این، جی، بیل کہتے ہیں کہ "ایک تاریخ میں پیدا ہونے والے مرد اور عورت کی شریانی عمر میں فرق ہوتا ہے عورت کی شریانی عمر مرد سے پانچ برس کم ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عورت مرد سے چند سال زیادہ زندہ رہتی ہے۔"

سماعت: جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اونچی اور نیچی آوازوں کے سننے میں خلل پڑتا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جین گلبرٹ جو ایک مشہور کتاب "بڑھاپے کو سمجھنا" کی مصنفہ ہیں فرماتی ہیں: "بڑھاپے میں اکثر مرد اونچی آوازیں نہیں سُن سکتے اور عورتیں نیچی آوازیں نہیں سُن سکتیں۔"

کان کے اندر استخوانی بافتوں میں کچھ تبدیلیاں ہو جاتی ہیں جن کا کوئی سبب معلوم نہیں ہو سکا۔ یہ تبدیلیاں بھی عورتوں میں ثقلِ سماعت کا سبب بنتی ہیں۔

[illegible]
[illegible] دانت نکلنے کے وقت میں کوئی خاص فرق محسوس نہیں کیا گیا لیکن [illegible] جیسا کہ [illegible] جب پکے دانت نکلتے ہیں تو یہ فرق نمایاں [illegible] لڑکیوں کے پکے دانت لڑکوں سے مہینوں پہلے بلکہ بعض اوقات سال سال بھر پہلے نکل آتے ہیں۔

جب عورتوں کے دانت پہلے نکل آتے ہیں تو مردوں سے پہلے ہی ان کے دانت ٹوٹنے بھی چاہییں، لیکن امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن نے حال ہی میں جو جائزہ لیا تھا اس سے معلوم ہوا کہ اوسطاً ساٹھ برس اور اس سے اوپر عمر کی عورتوں کے منہ میں بہ نسبت مردوں کے زیادہ دانت موجود ہوتے ہیں۔

جگر: عورتوں کا جگر مردوں کے جگر سے بہت پہلے بوڑھا ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جگر کی بیماریوں میں عورتیں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں اور پتے کی بیماریاں بھی عورتوں ہی کو زیادہ ہوتی ہیں۔

جوڑ: اس امر کی شہادتیں موجود ہیں کہ عورتوں کے جوڑ مردوں سے پہلے گھس جاتے ہیں۔ ہڈیوں کی وجع مفاصل بھی، جو جوڑوں کی بہت عام بیماری ہے عورتوں ہی کو زیادہ ستاتی ہے۔

معدہ اور چھوٹی آنت: ان اعضا کے بوڑھا ہونے کی رفتار مردوں میں زیادہ تیز ہوتی ہے عورتوں سے کم سے کم دس گنی زیادہ تعداد میں مردوں کو السر ہوتے ہیں۔ اس کا سبب یہ نہیں ہے کہ مرد زندگی کی کشاکش اور تفکرات میں زیادہ مبتلا رہتا ہے۔

تحقیقات سے معلوم ہوا کہ عورتیں ہر طرح طرح کی پریشانیوں اور فکروں میں مبتلا رہتی ہیں لیکن ان کے معدوں اور چھوٹی آنت میں اتنے زیادہ زخم نہیں ہوتے۔ اس سے ماہرین جس نتیجے پر پہنچے وہ یہ ہے کہ یہ اعضا مردوں میں عورتوں سے بہت پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں اور آسانی سے بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جنس: اب تک عام خیال یہ رہا ہے کہ لڑکیاں لڑکوں سے دو سال پہلے بالغ ہو جاتی ہیں اور لڑکوں سے بہت پہلے جنسی تحریک کا اظہار کرنے لگتی ہیں مگر یہ صحیح نہیں ہے۔ ڈاکٹر الفریڈ کنسی کا خیال ہے کہ مردوں میں [illegible]

[illegible] جنسی [illegible] میں بہت جلد زوال شروع ہو جاتا ہے [illegible] پہلا عورت کی خواہش کم ہو جاتی ہے لیکن جنسی تعلقات میں [illegible] ہونے کا سبب زیادہ تر [illegible] ہوتا ہے لیکن جنسی قابلیت اور اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت دونوں ایک ہی چیز نہیں ہیں۔ عورت میں اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت تقریباً ۴۵ سال کی عمر تک پہنچ کر ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برخلاف بہت سے مرد ستر برس کی عمر تک اولاد پیدا کر سکتے ہیں۔

دماغ: ڈاکٹر ڈبیل کی تحقیق کے مطابق دماغی قوت چالیس سال کی عمر تک بہت تیزی سے بڑھتی رہتی ہے اور اس کے بعد بھی اس کا نشوونما ہوتا رہتا ہے مگر یہ نشوونما بتدریج گھٹتے ہوئے ہوتا ہے یہاں تک کہ وہ ساٹھ برس کی عمر میں انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ بیس برس تک اس میں زوال آتا رہتا ہے مگر اسی برس کی عمر تک بھی ذہنی صلاحیتوں کا معیار اتنا ہی اچھا رہتا ہے جتنا ۳۰ برس کی عمر میں تھا۔ فرق صرف یہ ہوتا ہے کہ پینتیس برس کی جوان ذہن نئے خیالات اور تصورات کی تخلیق کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے اور بوڑھے ذہن میں استحکام، ثابت قدمی، پختگی اور تجربات کا ذخیرہ بھرا ہوتا ہے۔"



اس امر کی کوئی شہادت دستیاب نہیں ہوئی کہ دونوں جنسوں میں سے کس جنس کی جلد میں جھریاں پہلے پڑتی ہیں اور کس کے بال پہلے سفید ہوتے ہیں۔ اسی طرح عورت یا مرد کے ذہن پر بڑھاپا مسلط ہونے میں بھی وقت کا کوئی خاص فرق معلوم نہیں ہوا۔

بعض اور [illegible] دونوں جنسوں کے بوڑھا ہونے میں یہ [illegible]



سلسلہ وار

صنعتی فارمولے

عالم حسین ناصر ایلی

کھانے کے لیے عمدہ قسم کا کسٹرڈ پاؤڈر

اجزاء ترکیبی:

چینی	۷ اونس	انڈے کی زردی	۵ یا ۶ انڈے
مکئی کا آٹا	۳/۸ ″	دودھ	۲ ۱/۲ پونڈ
ونیلا خوشبو	حسب ضرورت		

ترکیب تیاری: ایک برتن میں چینی، انڈے کی زردی اور مکئی کا آٹا رکھ کر خوب گھونٹیے۔ علیحدہ کسی برتن میں دودھ اور ونیلا کو ملا لیجیے اور پھر اسے بھی اسی برتن میں جس میں کہ مکئی اور انڈے کی زردی ملائی جا رہی تھی، ڈال کر خوب گھونٹیے۔ پھر اسے چولہے پر رکھ کر معمولی آنچ پر پکایئے اور ساتھ ہی ساتھ گھونٹتے بھی جایئے۔ تھوڑی دیر کے بعد اتار لیجیے۔ اگر اس فارمولے میں کریم بھی شامل کرنا چاہیں تو پھر تھوڑی سی جلاٹین کا بھی اضافہ کر لیجیے۔ جاڑوں میں جلاٹین کے چار ٹکڑے کافی ہوں گے۔

لیموں کا نرم کسٹرڈ تیار کرنے کا طریقہ

اجزا: آٹا	۳ ۱/۲ چمچہ (بڑے سائز کے)	انڈے	۲ عدد
چینی	۱/۲ پیالی (چائے کی پیالی)	لیموں کا رس	۳ چمچہ (بڑا سائز)
مکھن	۲ چمچہ (بڑے سائز کے)	دودھ	۱/۲ پیالی (چائے کی پیالی)

ترکیب تیاری: چینی اور آٹے کو ملایئے اور ان دونوں چیزوں کو مکھن میں شامل کر کے خوب گھونٹیے۔ لیموں کا رس، دودھ اور انڈے کی زردی کو علیحدہ کسی برتن میں خوب ملا لیجیے اور اب دونوں برتنوں کی اشیاء کو ایک جگہ کر کے خوب گھونٹیے اور پھر اس کو کسٹرڈ پیالیوں میں اس قدر ڈالیے کہ ہر ایک پیالی دو تہائی بھر جائے۔ ان کے بعد ان پیالیوں کو ایک اتھلے برتن میں گرم پانی بھر کے اس میں رکھ دیجیے۔ اب چولہے میں معمولی حرارت (۳۲۵ درجہ فارن ہائیٹ) پر ۴۵ منٹ تک گرم کیجیے۔ اس عرصہ میں کسٹرڈ پک کر تیار ہو جائے گا۔ اس کسٹرڈ کی اوپر کی سطح کیک کی طرح نرم ہوگی اور نیچے کی تہ کریم کی طرح ہوگی۔

گیہوں سے وٹامن 'بی' نکالنا

وٹامن 'بی' صرف ایک کیمیاوی مرکب کا نام نہیں ہے بلکہ کیمیاوی مرکبات (وٹامنز) کے ایک گروپ کا نام ہے۔ ان میں سے ہر مرکب کی جداگانہ کیمیاوی خصوصیات ہیں۔ اس لیے صرف ایک طریقہ سے وٹامن بی گروپ کے سارے مرکبات گیہوں سے الگ نہیں کیے جا سکتے۔

ترکیب تیاری: گیہوں کے دانوں کو کسی برتن میں رکھ کر بھگو دیجیے۔ برتن لوہے یا تانبے کا نہ ہو اور اگر تانبے کا برتن استعمال کیا جائے تو وہ عمدہ طریقہ پر قلعی شدہ ہو۔ جب انکھوے نکل آئیں تو گیہوں کے دانوں کو حفاظت سے کچل لیجیے۔ زیادہ باریک پیسنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے بعد اس میں مقطر پانی ملا لیجیے اور معمولی حرارت پر گرم کیجیے۔ پھر ٹھنڈا کر لیجیے اور فلٹر کاغذ میں چھان لیجیے۔ صاف سیال برآمد ہوگا۔ اس سیال میں ایسی ٹون ملایئے۔ اس طرح وٹامن 'بی' کا رسوب ظاہر ہوگا۔ فلٹر کر کے اس رسوب کو حاصل کر لیجیے اور پھر اس رسوب کو کم طاقت کے الکحل میں حل کر کے کرسٹل کر لیجیے اور قلمیں بنا لیجیے۔ (کیمسٹری کا ماہر ہونا ضروری ہے) گھریلو استعمال کے لیے یہ طریقہ کام میں لایا جا سکتا ہے۔ تجارتی اعتبار سے گیہوں سے نکالا ہوا وٹامن بی زیادہ سود مند نہیں ہو سکتا، کیونکہ قدرتی وسائل سے حاصل شدہ وٹامن 'بی' کے مقابلہ میں تالیفی طریقوں سے تیار کیا ہوا زیادہ سستا اور بہت آسانی سے بازار میں دستیاب ہو جاتا ہے۔

مٹی کے تیل کی بدبو دور کرنا

ترکیب: مٹی کے تیل میں زیادہ طاقت کا گندھک کا تیزاب (کنسنٹریٹڈ سلفیورک ایسڈ) ملایئے اور اس کے عمل کو تھوڑی دیر جاری رہنے دیجیے۔ اس کے بعد تیل کو صاف پانی سے دھو لیجیے اور پھر فلٹر زار تھ سے فلٹر کر لیجیے۔ اس ترکیب سے تیل کی بدبو بھی دور ہو جائے گی اور مزا بھی بدل جائے گا۔

اگر ہاتھوں میں لگے ہوئے مٹی کے تیل سے آنے والی بدبو ختم کرنا ہو تو اس کو سرسوں کا تیل لگا کر دور کیا جا سکتا ہے۔

تازہ کنول

قمر پرتاب گڑھی

دوست کے بچّے کو دیکھا میں نے کل
واقعی جیسے کوئی تازہ کنول

پھول سے چہرے پہ تارے کی چمک
آنکھ میں گویا شرارے کی چمک

سُرخ عارض پر نظر دوڑائیے!
سیب کا دھوکہ یقیناً کھائیے!

مسکراہٹ کا سماں دیکھے جو چاند
چاند کی ساری ہنسی پڑ جائے ماند

مَرمَریں بازو ہیں بے حد گول گول
قد ہے بوٹا سا، نہایت ہی سڈول

ہے ابھی چھ ماہ کا، لیکن یہ حال
فرش پر چلتا ہے شیروں کی سی چال

چلتے چلتے دفعتاً رُک جائے گا
اک عجب انداز سے بَل کھائے گا

سُرخ چینی کی بڑی سی اک بطخ
سر سے اونچا کر کے دیتا ہے پٹخ

دوست سے میں نے کہا اے بھائی جان
آپ کا بچّہ ہے بے شک پہلوان

دوست نے ہنس کر کہا، یہ میرا لال
پی رہا ہے بی ٹانک نونہال



بدن کی دوربین

بدن کے تمام اعضا میں جو دماغ
[..] آس پاس کے حالات سے خبردار رکھتے
[..] ہماری آنکھیں سب سے زیادہ تیز کام
[..]ہی کی مدد سے ہم سب چیزوں کو
[..]یکھ سکتے ہیں۔ اگر آنکھیں نہ ہوں تو ہماری
[..] اندھیرا ہی اندھیرا ہو۔ ہوتا یہ ہے کہ تمام چیزوں
[..] روشنی کی شعاعیں نکل کر ہماری آنکھوں
[..] پہنچتی ہیں اور آنکھیں ایک موٹی عصبی
[..] (عصبِ بصری) کے ذریعہ اس
[..]خبر فوراً ہمارے دماغ کو پہنچا دیتی ہیں،
[..]سے دماغ میں دیکھنے کا احساس
[..] ہوتا ہے۔

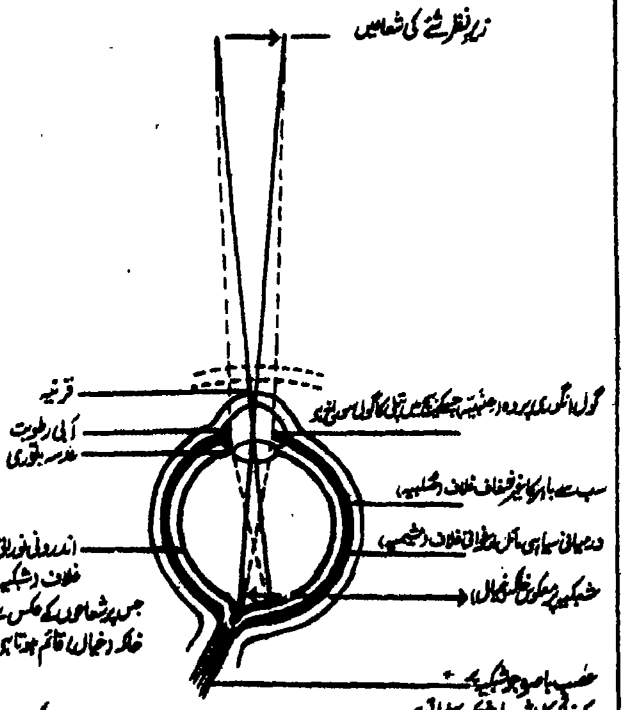
[آنکھ]وں کا محفوظ مقام: قدرت نے
[..]وں کو چہرے میں ابھری ہڈی کے
[..] خانوں میں نہایت محفوظ
[..] رکھا ہے۔ باہر سے دو چھوٹے
[..]لکیں ان کی حفاظت کرتی ہیں۔

[..] چہرے کے سامنے ہیں، اس لیے سامنے سیدھا دیکھ سکتی ہیں اور ساتھ ہی نظر
[..] بغیر دائیں یا بائیں طرف بھی کچھ حد تک دیکھ سکتی ہیں۔ ہم اپنی مرضی سے انھیں دائیں
[..] اور اوپر نیچے گھما سکتے ہیں۔ اس طرح گھمانے کے لیے ہر آنکھ کے ڈھیلے پر گوشت
[..] عضلات [..] حرکت دیتی ہیں۔ دو آنکھیں ہونے میں یہ فائدہ ہے کہ ہم
[..] بہت ٹھوس اور ابھرا ہوا دیکھ سکتے ہیں۔ اگر ایک آنکھ کو بند
[..] [illegible] اس قدر ٹھوس اور نمایاں نظر نہ آئیگی

جتنی کہ دونوں آنکھوں سے نظر [..]
دو آنکھوں سے آس پاس اور [..]
کا میدانِ نظر زیادہ وسیع بھی ہو [..]
یعنی ہم چاروں طرف زیادہ [..]
سکتے ہیں۔ آنکھ کا دیدہ (ڈھیلا) [..]
آنسوؤں سے ہمیشہ تر رہتا ہے۔ اگر [..]
گرد و غبار کا کوئی ذرہ آنکھ میں پڑ [..]
تو اکثر اوقات وہ آنسوؤں کی تیزی سے
دھل کر باہر نکل جاتا ہے اور آنکھ صاف
ہو جاتی ہے۔

ایک کیمرے کی طرح آنکھ کی بناوٹ:
آنکھ کی بناوٹ بالکل فوٹو گرافی کے کیمرے
کی طرح ہے جس میں سامنے [..]
ایک لینس (عدسہ) ہوتا ہے [..]
ایک حساس پلیٹ ہوتی ہے جس پر [..]
کا عکس پڑنے سے تصویر کھنچ جاتی ہے۔ آنکھ
میں بھی سامنے کے حصے میں ایک عدسہ
ہوتا ہے جو روشنی کی شعاعوں کو اکٹھا کر کے پچھلے حصے میں منتقل کر دیتا ہے جہاں ایک
کالے پردے (شبکیہ) پر یہ شعاعیں جمع (فوکس) ہو کر تصویر (IMAGE) [..] خیال
بنا دیتی ہیں۔ اس کی خبر فوراً ایک موٹی عصبی ڈوری (عصبِ بصری) کے ذریعہ [..]
کے مرکزِ بینائی کو پہنچ جاتی ہے جس سے ہمیں دیکھنے کا احساس ہوتا ہے۔

باہر سے روشنی کی شعاعیں آنکھ کے اندر ایک گول سوراخ (پتلی) کی راہ
داخل ہوتی ہیں۔ یہ پتلی سامنے سے آنکھ کے بیچ میں گول [illegible]



آنکھ کے ڈھیلے کی تراش جس میں آنکھ کے طبقات و رطوبات اور بیرونی شعاعوں کا انعکاس دکھلایا گیا ہے

[illegible]

[illegible] سکتا ہے اور اس کی بدولت ہم بالکل اندھیرے میں نہیں رہتے بلکہ روشنی
کی مقدار کے مطابق یہ پردہ سکڑ کر پتلی کے سوراخ کو تنگ اور پھیلا کر بڑا کرتا رہتا ہے تاکہ
کم روشنی ہو تو پتلی بڑی ہوجاتی ہو اور تیز روشنی میں چھوٹی ہوجاتی ہے تاکہ زیادہ روشنی
اندر نہ جاسکے۔

آنکھ کے طبقات یا غلاف: آنکھ کے گولے پر تین طبقات یا غلاف
لگے ہوتے ہیں:

(۱) سب سے باہری ٹھوس موٹی اور سخت پرت (صلبیہ) آنکھ کے
گولے کا پچھلا حصہ بناتی ہے جو غیر شفاف ہوتا ہے اس کے پچھلے
حصے میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس کے راستے آنکھ کا عصب (عصب بصری)
اور خون کی رگیں اندر داخل ہوتی ہیں۔ اس کا سامنے کا حصہ شفاف
ہوتا ہے یعنی روشنی اس کے
اندر سے گزر سکتی ہے یہ شفاف
حصہ پلاسٹک کی سخت و
گرخت جھلی یا ابرک کے پتلے
ورق کی طرح ہوتا ہے اور آنکھ
کے ڈھیلے کے سامنے ابھرا
ہوا ایک جیبی گھڑی کے شیشے
کی طرح لگا ہوا ہوتا ہے (اس کو قرنیہ کہتے ہیں، یعنی سینگ جیسا سخت) قرنیہ
پر باہر سے ایک نرم شفاف جھلی (ملتحمہ) چڑھی ہوتی ہے جو پپوٹوں کے اندر
کا استر بھی بنا دیتی ہے۔

(۲) درمیانی پرت (مشیمیہ) خون کی رگوں سے بھری ہوتی سیاہی
مائل یا ارغوانی ہوتی ہے۔ عصب بصری کے گرد سے لے کر اس کے اگلے حصے
میں ایک سوراخ ہوتا ہے۔ اس کے سامنے کے حصے کو جو قرنیہ کے پیچھے
اور سامنے ایک گول سوراخ دار حلقے یا چھلے کی طرح ہوتا ہے
(عنبیہ یا انگوری پردہ) کہتے ہیں کیونکہ یہ بعض [illegible]
[illegible] رنگ کا ہوتا ہے اس
[illegible]
[illegible]

(۳) سب سے اندر کی [illegible]
جس پر باہر سے آنے والی روشنی کی شعاعیں پڑتی ہیں وہ [illegible]
یہاں قائم ہوتا ہے۔ در حقیقت یہ نازک اور حساس پردہ عصب باصرہ کے ریشوں
کے پھیلاؤ سے بنتا ہے۔ یہ ریشے روشنی سے متاثر ہو کر پردے پر قائم شدہ خاکہ کے
ذریعہ شکل (تصویر و خاکہ) کا احساس دماغ تک پہنچا دیتے ہیں۔ احساس کی یہی حالت
کیفیت ہماری بصارت یعنی دیکھنے کا سبب ہے۔

آنکھ کی رطوبتیں: (۱) آبی رطوبت۔ یہ قرنیہ کے پیچھے اور انگوری پردہ
(عنبیہ) کے سامنے کے خلا اور پیچھے کے خلا میں بھری ہوتی ہے۔

(۲) بلوری رطوبت (عدسہ) ایک مہین جھلی کے غلاف میں مسور کے دانے
کی طرح (محدب الطرفین) انگوری پردے کے پیچھے ہوتی ہے۔ اس کے سامنے تک
آبی رطوبت بھری ہوتی ہے۔ یہ بلوری رطوبت شفاف
اور بے رنگ ہوتی ہے جس میں
سے روشنی گزر سکتی ہے لیکن
بڑھاپے میں جب یہ سخت
میلی اور غیر شفاف ہوجاتی
ہے تو پھر اس میں سے روشنی
نہیں گزر سکتی (اسی حالت کو آنکھ کا موتیا کہتے ہیں)۔ (۳) زجاجی رطوبت۔ یہ پچھلے
حصے کی گہا میں ایک صاف شفاف گاڑھی لیس دار رطوبت ہے جو ایک باریک شفاف جھلی میں
ملفوف ہو کر عدسہ بلوری رطوبت کے پیچھے اور پردہ شبکیہ کے سامنے آنکھ کے ڈھیلے کے پچھلے حصے میں بھری ہوتی ہے۔

آنکھ کی مندرجہ بالا تینوں رطوبتوں کا یہ فائدہ ہے کہ یہ روشنی کی اندر آنے والی
پھیلی ہوئی شعاعوں کو منعطف کر کے (جھکا کر) پردۂ شبکیہ پر اکٹھا کرتی ہیں جس سے منظر
چیز کا خاکہ (خیال) صاف قائم ہوتا ہے اور اسی خاکہ کا احساس عصب بصری کے ذریعہ دماغ تک
منتقل ہو کر ہماری بصارت پیدا کرتا ہے۔

آنکھوں کی حفاظت کے متعلق چند ہدایات: [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]



[illegible]



اسقاطِ حمل

انگریزی زبان میں اسقاطِ حمل کے لیے دو الفاظ ہیں۔ ابورشن (ABO-RTION) اور مس کیرج (MISCARRIAGE) اگر تین ماہ سے پہلے اسقاط ہو جائے تو اس کے لیے ابورشن کا لفظ بولتے ہیں، اور اگر تیسرے اور ساتویں ماہ کے درمیانی زمانے میں اسقاط ہو جائے، تو اسے مس کیرج کہتے ہیں۔ علاوہ ازیں جان بوجھ کر حمل گرانے کو بھی ابورشن کہتے ہیں۔ اس لیے کہ جو لوگ اسقاطِ حمل کراتے ہیں، وہ بھی تین ماہ کے اندر ہی اندر کراتے ہیں۔ ہمارے ہاں اردو زبان میں ان دونوں تینوں صورتوں کے لیے اسقاطِ حمل ہی کی اصطلاح بولی جاتی ہے۔

جان بوجھ کر اسقاطِ حمل کرانا، تمام مہذب دنیا میں ایک جرم ہے۔ ایک طبیب اسے قتلِ اولاد کے نام سے یاد کرتی ہے، اور ایسی عورتوں کے لیے وہ لکھتی ہے:

"کسی نہ کسی روز تم اپنی اس جسارت کا مزہ ضرور چکھوگی، جو تم اپنے ہی نظامِ جسمانی میں اختلال پیدا کرنے اور اپنے ہی لختِ جگر کو ہلاک کرنے کی صورت میں دکھاتی ہو۔ بھلا سوچو تو! اس معصوم بچے کا کیا قصور ہے؟ یہ دنیا میں بطورِ خود تو نہیں آ رہا۔ بہرحال جو عورت اس طرح بچے کو قتل کرنے کی جرأت کرتی ہے، وہ اپنی زندگی کو بھی سخت خطرے میں ڈالتی ہے۔ اس لیے کہ قدرت کو اپنے خلاف صف آرا کر لیتی ہے جب کہ طبعی وضعِ حمل کی صورت میں، قدرت اس کی طرفدار و حامی ہوتی ہے۔"

اسی سے ملتے جلتے الفاظ اسقاطِ حمل کے متعلق ایک فیملی انسائیکلوپیڈیا آف میڈیسن میں ملتے ہیں:

"اسقاطِ حمل کی عمداً کوششیں آسانی کے ساتھ بار آور نہیں ہوتیں ... [illegible] استعمال کرنے ... [illegible] ان سے اسقاطِ

حمل ہو جاتا ہے۔ حالانکہ یہ دوائیں بیشتر حالات میں [illegible] ہیں اور بڑی خوفناک قسم کے عوارض کا باعث ہوتی ہیں۔ ان سے بعض اوقات موت تک واقع ہو جاتی ہے اور بچہ [illegible] حالتِ رحم میں برقرار رہتا ہے۔"

جان بوجھ کر اسقاطِ حمل کے متعلق طبی سائنس کی یہ رائے [illegible] کے بعد اب ہم مس کیرج یعنی خود بخود اسقاطِ حمل ہو جانے سے بحث کرتے [illegible] کہ یہی ہمارا اصل موضوعِ بحث ہے۔

اسباب: اسقاطِ حمل کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ بعض عورتیں [illegible] زیادہ ذکی الحس اور ہیجان پذیر ہوتی ہیں۔ ان کے رحم میں بھی جلد [illegible] پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ [illegible] (OVUM) کی موت پہلے واقع ہو جاتی ہے، جس کے بعد اس کا [illegible] ممکن نہیں رہتا اور اسقاط ہو جاتا ہے۔ بیضہ کی موت یا تو باپ کے کسی [illegible] (مثلاً آتشک)، یا ماں کی کسی ایسی ہی بیماری یا جنین کی [illegible] کسی حادثے اور سخت صدمے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے۔ بعض اوقات [illegible] وزن اٹھانے یا دستوں کے آ جانے یا تیز قسم کے مسہل لینے سے بھی اسقاطِ حمل ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات سخت قسم کا قبض بھی اس کا سبب [illegible] پھر ایک بار اگر کسی کو حمل گرنے کی شکایت ہو جاتی ہے، تو اسے اسقاط کی [illegible] سی ہو جاتی ہے، اور وہ ہر بار اسی مہینے میں گر جاتا ہے جس مہینے میں کہ گزشتہ بار گرا تھا۔

یہ ناخوشگوار صورتِ حال زیادہ تر شادی کے ابتدائی سالوں میں پیش آتی ہے، یا پھر ایام یاس شروع ہونے سے ذرا پہلے بھی واقع ہو جاتی ہے۔ اسقاط عام طور پر حمل کے ابتدائی مہینوں میں ہوتا ہے، اور خاص طور پر اس [illegible] میں کہ جب ایام شروع ہوتے ہیں۔ لہٰذا اسقاطِ حمل کی عادی [illegible]

[illegible] سے احتیاط برتنی چاہیے۔

علامات: اگر حمل کے ابتدائی ہفتوں میں اسقاط ہو جائے، تو اس کی کوئی خاص علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ بعض ایسا محسوس ہوتا ہے کہ حیض کا خون رک گیا ہے اور جنین (FOETUS)، محض ایک خون کی پھٹکی سی معلوم ہوتی ہے۔ ویسے اسقاط کی ابتدائی علامتیں یہ ہیں کہ مریضہ پر بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے اور اس کے ساتھ ہی سخت تھکن اور سستی بھی محسوس ہوتی ہے۔ بسا اوقات شکم میں وزن محسوس ہوتا ہے اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ کمر کے نچلے حصے میں، اور کولھوں میں درد کر درد اٹھتا ہے اور اس کے بعد جریانِ خون شروع ہو جاتا ہے۔ اگر جریانِ خون بڑھ کے اور تکلیف میں اضافہ ہو جائے، تو پھر اس کا امکان بہت کم رہتا ہے کہ اسقاط کو روکا جا سکے۔ ابتدا ہی میں اگر یہ معلوم ہو جائے کہ فلاں عورت کو اسقاط ہونے والا ہے تو فوری انسدادی کارروائی سے اس کا اسقاطِ حمل روکا جا سکتا ہے۔

علاج: اسقاطِ حمل کا اندیشہ پیدا ہو جانے کی صورت میں، فوری طور پر باقاعدہ طبی امداد حاصل کی جائے کہ اس میں تاخیر نقصان پہنچ جانے کا خطرہ ہے۔ البتہ یہاں چند معالجاتی مشورے پیش کیے جا رہے ہیں تاکہ طبی امداد پہنچنے سے پہلے ان پر عمل کر کے حالات کو ایک حد تک سنبھالا جا سکے۔

ایک حاملہ عورت کو جس وقت اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جائے، اسے چاہیے کہ وہ فوراً ایک پُرسکون اور ہوادار کمرے میں صاحبِ فراش ہو جائے۔ اس کا بستر نرم گدے کے بجائے، سیدھی سادی دری کا ہونا چاہیے، مگر نہ اتنا ٹھنڈا کہ اسے ٹھنڈ ہو جائے اور نہ اتنا گرم کہ بہت گرمی پہنچ جائے۔ نیز مریضہ کے کمرے میں سکون اور خاموشی ہونی چاہیے۔ ہیجانی ماحول اس کے لیے نقصان دہ ثابت ہوگا۔

غذا بالکل سادہ اور ہلکی ہونی چاہیے۔ زیادہ گرم غذا اور سیالات نہ دیے جائیں کہ ایسی غذا سے جریانِ خون بڑھ جائے گا۔ تازہ پکے پھل، یا پھلوں اور ترکاریوں کا تازہ رس، یا دودھ اور ساگو جیسی غذا کافی ہوگی۔

اگر طبی امداد وقت پر پہنچ سکے اور جریانِ خون کی کیفیت دور نہ ہو، تو ٹھنڈے پانی کی پٹی پیڑو پر رکھی جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ صاف کھدر کا اتنا بڑا ٹکڑا لیجیے جو چار پانچ انچ چوڑا ہو اور ڈیڑھ فٹ لمبا ہو۔ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا جائے، اور پیڑو پر رکھا جائے۔ اوپر سے کوئی موٹا تولیہ یا فلالین کا ٹکڑا رکھ دیا جائے، اور تھوڑی تھوڑی دیر میں مثلاً پندرہ بیس منٹ یا زیادہ سے زیادہ آدھ آدھ گھنٹے میں اسے بدلتے رہیں۔ توقع ہے کہ جریانِ خون رک جائے گا اور تکلیف بھی کم ہو جائے گی۔ اس حالت میں مریضہ کو پیشاب پاخانہ بھی بستر ہی پر کرایا جائے اس لیے کہ مریضہ کے لیے کھڑا ہونا مضر ہوگا۔ الکحل آمیز مشروبات سے اجتناب کرایا جائے، خواہ بے ہوشی کی کیفیت ہی کیوں نہ طاری ہونے لگے، بے ہوشی تو جریان خون کے روکنے میں کچھ نہ کچھ مدد ہی کرے گی۔

اسقاط ہو جانے کے بعد مریضہ کو کم سے کم دو ہفتے بستر پر ہی آرام کرنا چاہیے اور کچھ مہینے بعد تک بھی اسے زیادہ محنت و مشقت سے بچنا چاہیے، مختصر یہ کہ جب تک رحم اپنی اصلی حالت پر واپس نہ آ جائے، مریضہ کے لیے آرام نہایت ضروری ہے۔ جنسی تعلقات بھی اس کے بعد جلد نہ شروع کیے جائیں، چار ماہ تک مباشرت سے پرہیز کیا جائے، اور اگر وہ دوبارہ حاملہ ہو جائے، تو پھر اس کے تمام پورے نو ماہ تک جنسی تعلقات نہ قائم کیے جائیں۔ ایسی عورت کو خاص طور پر اس زمانے میں بہت محتاط زندگی گزارنا چاہیے، جو گزشتہ اسقاطِ حمل کے زمانے یا ایامِ ماہواری کے اوقات کے مطابق ہو۔ بہرحال ایسی عورتوں کو جنھیں اسقاطِ حمل کی عادت ہو جائے، استقرارِ حمل کے بعد سے ہی طبی معائنہ کراتے رہنا چاہیے اور چار مہینے کے بعد معجونِ حمل عنبری علوی خاں والی کم سے کم چالیس روز تک طبیب کے مشورے سے پورے چار ماہ تک استعمال کرنی چاہیے۔ اس کی مقدارِ خوراک ۶ ماشہ ہے۔ صبح کے وقت ایک پیالی دودھ سے استعمال کرنا مناسب ہوگا۔

(بقیہ ص)

[illegible] نے ان سے کہا حضور ابا کو چھوڑے ہوئے ہم کو مکمل ایک ماہ گزر چکا ہے۔ اگر یقین نہ ہو تو گزشتہ ماہ کا حساب دیکھ لیجیے گا اس میں ابا کو ایک پیسے کا بھی [illegible]۔ میری بات سن کر وہ حیران رہ گئے اور [illegible] بہت بڑی [illegible] [illegible] [illegible]

کر دی اب صرف سونف کھاتے ہیں۔

صرف پانداں کے [illegible] سے اب دونوں بچوں کی تعلیم جاری ہو [illegible] [illegible] [illegible] ایک [illegible] اب [illegible] سے بالکل نجات مل گئی۔ [illegible] [illegible]

جون ۱۹۰۷ء میں ڈسٹرکٹ کماؤں کے آدم خور شیر کے حالات آپ پڑھ چکے ہیں۔ کرنل جم کاربٹ نے ایک دوسرے شکار کا نہایت دلچسپ حال لکھا ہے جسے ہم اب شائع کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں "ریڈرس ڈائجسٹ" کے شکر گزار ہیں کی مرتبہ کتاب سے یہ پیر و شکار ماخوذ ہے۔

(ادارہ مہمت)

نینی تال میں ہم نے سنا کہ ایک آدم خور چیتے نے ضلع الموڑہ کی مشرقی سرحد کے باشندوں کی زندگی دوبھر کر رکھی ہے۔ اس چیتے کے متعلق یہی سننے میں آیا تھا کہ اب تک چار سو انسانی جانوں کو ضائع کر چکا ہے۔ اس علاقے کے لوگوں کی جانیں جب اس خوں خوار جانور کے ہاتھوں بالکل ہی غیر محفوظ ہو گئیں، تو حکومت نے مجھ سے اس چیتے کے شکار کرنے کی درخواست کی۔ چناں چہ ۱۰ ر ستمبر ۱۹۱۰ء کو میں آٹھ ایک ذاتی ملازم اور چار دوسرے آدمیوں کے ساتھ ضروری ساز و سامان سے لیس ہو کر پنار وادی کی طرف روانہ ہو گیا۔ چوتھے روز کی شام کو میں کھکیتی گاؤں پہنچا۔ اس کے مکھیا نے مجھے بتایا کہ ابھی تین چار روز ہوتے ہیں کہ دریائے پنار کے دوسرے کنارے پر سنولی گاؤں کے پاس چیتا ایک آدمی کو مار چکا ہے۔ چوں کہ سخت بارشیں ہو چکی تھیں، اور دریائے پنار میں طغیانی تھی، اس لیے وہاں کے مکھیا نے مجھے مشورہ دیا کہ اب رات ہو رہی ہے اس وقت تو میں یہیں گاؤں میں قیام کروں، صبح کے وقت وہ ہمارے ہمراہ ایک ایسا آدمی کر دیں گے جو پیادہ دریا پار کرا سکتا ہے دریا کے وہ مقامات معلوم ہیں جہاں اس طغیانی کے باوجود پایاب ہے۔ اگلے دن گائڈ کی مدد سے ہم نے پیادہ دریائے پنار عبور کر لیا لیکن ہم آگے نہیں گئے بلکہ اس رات دریا کے کنارے پر ٹھہرے رہا۔ اگلے روز صبح ہم سنولی گاؤں کی طرف روانہ ہو گئے جہاں کے متعلق یہ معلوم ہوا تھا کہ آدم خور چیتے نے ایک آدمی کو ہلاک کیا ہے۔ [illegible] شام ایک بہت وسیع وادی میں ہو گئی اور چوں کہ وہاں آس پاس کوئی بستی نہیں تھی، لہٰذا ہم نے فیصلہ کیا کہ رات اس کھلے میدان میں گزاریں گے [illegible] جہاں اس آدم خور چیتے کی آمد و رفت تھی۔ چناں چہ [illegible] سے روانہ ہوئے۔ اور دوپہر

تک سنولی گاؤں پہنچے۔ گاؤں کے لوگ میری آمد کی خبر سن کر بے حد خوش [illegible] میرے نیز میرے آدمیوں کے قیام کے لیے ایک کمرہ اور کھلا ہوا چبوترہ [illegible] گاؤں کے ایک جانب پہاڑ تھا جس کی تلہٹی میں کوئی بیس ایکڑ زمین [illegible] نہایت گھنا جنگل تھا، اس کے تین طرف کھیت تھے اور ایک طرف [illegible] میدان تھا۔ رات ہم نے سنولی میں قیام کیا۔ صبح گاؤں کے لوگوں نے [illegible] لیا۔ اور اس آدم خور چیتے کے کچھ واقعات سنائے۔ انھوں نے بتایا کہ [illegible] پہلے مارچ اور اپریل کے مہینے میں اس خوں خوار درندے نے چار آدمی [illegible] کیا۔ ان چاروں کو وہ رات کے وقت گھسیٹ کر اس سامنے والے گھنے [illegible] لے گیا۔ اور کئی روز تک مزے لے لے کر ان کو کھاتا رہا۔ گاؤں کے لوگ [illegible] بالکل نہتے تھے، کسی کے پاس بھی کوئی بندوق نہ تھی، اس لیے وہ وہاں سے لاش تک نہ لا سکے۔ ان کا خیال تھا کہ چیتا ابھی سامنے والے گھنے جنگل ہی میں ہے اس لیے کہ ابھی چھ دن ہوتے کہ وہ ایک آدمی کا شکار کر چکا ہے۔ انھیں یقین [illegible] یہاں سے ابھی کسی دوسرے مقام پر نہیں گیا ہے۔

سنولی کے راستے میں ہمیں نے ایک گاؤں سے دو بکریاں خریدی تھیں۔ چناں چہ سر شام میں نے ایک بکری اس گھنے جنگل کے کنارے پر باندھ دی [illegible]

[illegible] کے [illegible]، [illegible] [illegible] کی [illegible]
[illegible] اس لیے کہ بادل گھر رہے تھے اور ایسا معلوم ہوتا تھا کہ رات کو [illegible] بارش ہوگی۔

دوسری بکری میں نے اس کھنڈر نما [illegible] کے پاس باندھ دی جو کمرے کے ساتھ ہمارے قیام کے لیے ملا تھا۔ خیال یہ تھا کہ اگر رات کو چیتا گاؤں میں آیا تو یقیناً اس کی نظر پڑ جائے گی اور وہ انسان کے مقابلے میں اس ترنوالہ کو ترجیح دے گا۔ رات کو ہلکا سا چھینٹا پڑا۔ صبح تک بادل چھٹ گئے اور دھوپ نکل آئی۔ وہ بکری جو میں نے چبوترے کے پاس باندھی تھی، وقتاً فوقتاً بولتی رہی لیکن وہ بکری جو میں نے جنگل کے کنارے بندھوائی تھی، بالکل خاموش تھی۔ اسے جا کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ اسے چیتے نے مار لیا ہے اور گھسیٹ کر جنگل کے اندر لے گیا ہے۔

شیر یا چیتے کے شکار میں، کسی شیر یا چیتے کا بندھی ہوئی بکری یا بچھڑے کو مار کر کسی پرسکون جگہ کھانے کے لیے لے جانا، اور شکاری کا اس کے کھوج و تعاقب میں جانا ایک شکار کا نہایت دلچسپ جزو ہے اور اس میں کامیابی کی بھی توقع ہے بشرطیکہ حالات سازگار رہیں، لیکن یہاں حالات سازگار نہ تھے۔ اس لیے کہ وہ جنگل کا ٹکڑا جس میں چیتا بکری کو مار کر لے گیا تھا، نہایت گھنا تھا اور بغیر کھڑکھڑ کی آواز پیدا کیے، اس کے اندر داخل ہونا ممکن نہ تھا۔ چناں چہ میں واپس گاؤں چلا آیا۔ ناشتہ کیا۔ پھر گاؤں والوں کو جمع کیا تاکہ جنگل اور اس کے آس پاس کے علاقے کے متعلق کچھ مزید حالات معلوم کیے جائیں اور اس مسئلے میں بھی ان سے مشورہ کیا جائے۔ میرے لیے یہ جاننا ضروری تھا کہ چیتے نے بکری پوری کی پوری کھا لی ہے یا اس میں سے کچھ دوسرے وقت کھانے کے لیے چھوڑا ہے۔ اس مقصد کے لیے اگر جنگل کے اندر جاتا ہوں تو یہ ممکن نہیں ہے کہ چیتے کو خبر نہ ہو۔ جنگل میں گھسنے سے جو آواز ہوگی اس سے وہ چوکنا ہو جائے گا۔ میں معلوم کرنا چاہتا تھا کہ اس جنگل کے علاوہ قریب ہی کوئی اور ایسی جائے پناہ ہو، جہاں یہ چیتا یہاں سے نکل کر جا سکتا ہو۔ مجھے بتایا گیا کہ دو میل کے اندر اندر کوئی ایسی جگہ نہیں ہے۔ اس سے آگے جو جگہ ہے، تو وہاں پر جانے کے لیے چیتے کو کھلے میدان اور کھیتوں میں سے ہو کر گزرنا ہوگا۔

دوپہر کے وقت میں اس گھنے جنگل پر آیا۔ اندر گھسا تو دیکھا کہ کوئی سو گز [illegible] کی جانب بکری کے سینگ اور کھر پڑے ہوئے ہیں، باقی تمام بکری وہ حضرت ہڑپ کر چکے تھے۔ جنگل [illegible] کے [illegible]۔ [illegible] چیتا پوری بکری کھا چکا ہے، پھر اس کی طرف سے [illegible] کے

[illegible] باہر [illegible] [illegible] پر [illegible] کے تمام [illegible] چیتے کی نقل و حرکت کا پتہ چلا کرتا۔ میں نے اس وقت [illegible] مناسب سمجھا کہ اس سے انکار کرنے والوں کی جانیں بلاوجہ خطرے میں پڑ جاتیں۔ میری کوشش ہوتی کہ میں خود ہی اگر اسے دیکھ پاؤں تو فائر کروں، لیکن وہ میری انتہائی کوشش کے باوجود جنگل کے گھنے حصے میں جا گھسا جہاں میں بغیر اپنی جان کو خطرے میں ڈالے کسی طرح بھی نہیں جا سکتا تھا۔

جنگل میں چند گھنٹے چیتے کی تلاش میں بے نتیجہ گزارنے کے بعد میں جنگل سے باہر نکل آیا، اور سیدھا گاؤں پہنچا کہ اس وقت میرا جسم ٹوٹنے لگا تھا اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ سردی سے بخار چڑھے گا۔ ایک گھنٹے بعد ہی مجھے سخت بخار چڑھا اور میں چوبیس گھنٹے تک اس میں جلتا اور بھنتا رہا۔ اگلے روز شام کو بخار اترا تو میں چیتے کے شکار کے لیے پھر نکلا۔ میرے آدمیوں نے بطور خود ہی اس رات جب میں بخار میں پڑا ہوا تھا، اس جگہ پر دوسری بکری باندھی، جہاں سے چیتا پہلی بکری کو مار کر لے گیا تھا، لیکن اس رات چیتے نے بکری کو چھوا تک نہیں۔ یہ اچھا ہی ہوا، کیوں کہ اب وہ اچھا خاصا بھوکا ہوگا۔ چناں چہ میں نہایت پرامید روانہ ہوا۔

جنگل کے قریب [illegible] ایک پرانا درخت تھا۔ میں نے چیتے کی گھات میں بیٹھنے کے لیے اسی کا انتخاب کیا۔ اس لیے کہ میلوں [illegible] آس پاس کوئی اور درخت ہی نہ تھا کہ اس پر بیٹھ سکتا۔ اس درخت کے جس [illegible] میں نے بیٹھنے کا فیصلہ کیا، وہ اگرچہ کھوکھلا تھا، مگر اتنا مضبوط معلوم ہوتا تھا کہ میرا وزن سہار سکے۔ چوں کہ جس چیتے سے میرا واسطہ تھا، اسے آدمی کا خون لگ چکا تھا اور اب تک وہ سیکڑوں آدمیوں کو اپنا لقمہ بنا چکا تھا۔ اس لیے میں نے اپنے آدمیوں کو ہدایت کی کہ وہ کالے کانٹوں کی لمبی لمبی ٹہنیاں جتنی تعداد میں [illegible] میرے آدمیوں نے بڑی تعداد میں ایسی خاردار جھاڑیاں کاٹ کر جمع کر لیں۔ جب میں درخت پر چڑھ گیا اور اس کٹے پر آرام سے بیٹھ گیا تو میرے آدمیوں نے درخت کے تنے سے وہ کانٹوں دار ٹہنیاں [illegible] اوپر تک [illegible] سے لپیٹ دیں، تاکہ چیتا ان خاردار ٹہنیوں کی وجہ سے درخت پر نہ چڑھ سکے۔

شام کو پانچ بجے تک یہ تمام تیاریاں مکمل ہو گئیں۔ بکری جو [illegible] گز کے فاصلے پر باندھ دی گئی [illegible]
[illegible] جنگل میں

[illegible] پہلے اس [illegible] دیکھا ہو جیسے کی آمد کا پیشگی [illegible] گاؤں جانے کا اشارہ کیا۔ وہ خاموشی سے [illegible] اپنا شروع کر دیا۔ آدھ گھنٹے تک کچھ نظر نہیں آیا، اب مغرب کا وقت ہو گیا تھا اور رفتہ رفتہ تاریکی پھیلتی جا رہی تھی۔ میں نے دیکھا کہ پہلے تو بکری گاؤں کی طرف منہ کیے بول رہی تھی، لیکن اب اس کا منہ میری طرف ہو اور بالکل ساکت و خاموش ہو۔ میں سمجھ گیا کہ چیتا میرے درخت کی طرف آرہا ہے اور بکری نے اسے دیکھ لیا ہے۔

چاند کی بیس اکیس تاریخ تھی اس لیے مغرب کے وقت اس کی روشنی کا کوئی سوال ہی نہ تھا۔ میں نے رائفل کے بجائے بارہ بور کی دو نالی بندوق سے شکار کھیلنا زیادہ پسند کیا۔ اس صورت میں کئی گولیاں بہ یک وقت اپنے شکار کے جسم میں پیوست کر سکتا تھا۔ اور رائفل کی فقط ایک ہی گولی لگتی اگر پہلی مرتبہ مس ہو گئی تو گئی۔ مزید چند منٹ تک بالکل خاموشی رہی۔ اب چاروں طرف اتنی تاریکی چھا چکی تھی کہ مجھے کچھ نظر نہیں آتا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد میں نے محسوس کیا کہ کوئی ان خاردار ٹہنیوں کو کھینچ رہا ہے جو میرے درخت کے تنے سے بندھی ہوئی تھیں۔ میں سمجھ گیا کہ چیتا میرے درخت کے نیچے پہنچ چکا ہے اور جب وہ درخت پر نہیں چڑھ سکا ہے، تو ان خاردار ٹہنیوں کو کھینچ رہا ہے۔ اور اب وہ غرّانے بھی لگا۔ ہر مرتبہ جب وہ کسی ٹہنی کو گھسیٹتا تو اس کے ساتھ ہی ایک گرجدار آواز بھی نکالتا۔ اس کی آواز کو سن کر سارے گاؤں والے تھرّا رہے تھے، لیکن میرے لیے تو معاملہ اس کے بالکل برعکس تھا۔ اس کے بولنے اور دھاڑنے سے مجھے اندازہ ہو جاتا تھا کہ وہ کہاں ہے اور کیا کر رہا ہے۔ اگر چند منٹ کے لیے وہ

خاموش [illegible] آن پہنچا [illegible] اب وہ

[illegible] درخت پر [illegible] جھاڑیاں اور ٹہنیاں کھینچنے [illegible] دیر تک وہ یہی کرتا رہا، کبھی خاموش ہو جاتا اور کبھی ٹہنیاں کھینچنے لگتا [illegible] اس نے میرا پیچھا چھوڑا اور بکری کی طرف بڑھا۔ میں نے بکری کو [illegible] درخت سے تیس گز دور اس وجہ سے باندھا تھا کہ چیتا سورج غروب ہونے کے [illegible] گا اور اس کے بکری تک پہنچنے سے پہلے ہی میں اسے ٹھکانے لگا دوں گا [illegible] میرا خیال تھا کہ بکری کی جان بھی بچا لوں گا، لیکن اب بالکل تاریکی [illegible] میں بکری کو نہیں بچا سکتا تھا۔ بالکل سفید ہونے کی وجہ سے بکری [illegible] دھبے کے مانند نظر آرہی تھی۔ چنانچہ میں نے اندھیرے میں محسوس کیا [illegible] نے اسے گرا لیا ہے، میں نے اندازے سے شست باندھ کر بندوق کی [illegible] میری گولی کی آواز کے ساتھ ہی چیتا بھی گرا اور بھاگ کر جھاڑیوں [illegible] دس منٹ تک میں کان لگا کر چیتے کی آواز وغیرہ سنتا رہا۔ اس کے بعد [illegible] کی آوازیں آنے لگیں۔ انھوں نے پکارا کیا ہم آجائیں؟ میں نے کہا ہاں [illegible] آجائیں، لیکن موٹی موٹی لکڑیوں کے سروں میں آگ لگا کر ان کو [illegible] لے کر آئیں۔ چنانچہ گاؤں سے کوئی بیس آدمی بیس جلتی ہوئی لکڑیاں [illegible] لے کر درخت کے پاس آگئے۔ ان لوگوں نے آکر رسیاں کاٹیں اور درخت [illegible] تنے پر سے وہ خاردار ٹہنیاں علیحدہ کیں، تب جا کر میں نیچے اترا۔ میں نے [illegible] آدمیوں کو بتایا کہ چیتا زخمی تو ہو گیا ہے، لیکن میں یہ نہیں بتا سکتا کہ وہ کس حد تک زخمی ہوا ہے۔ میں نے کہا کہ اب تو سب گاؤں چلیں، صبح میں اس کی تلاش [illegible] میں نکلوں گا۔ اس پر میرے آدمی کچھ مایوس سے ہوئے اور کہا کہ اگر آپ نے [illegible] کو زخمی کر دیا ہے تو اب تک تو وہ مر گیا ہو گا۔ ہمیں کم سے کم [illegible] میں جانا چاہیے۔ اس کے زخم کا خون ہماری رہنمائی کرے گا۔ شروع میں [illegible] نے مخالفت کی، لیکن جب بالاتفاق تمام لوگوں نے اصرار کیا تو [illegible] البتہ میں نے ان سے ایک وعدہ لے لیا کہ وہ میرے پیچھے پیچھے رہیں گے اور [illegible] ہوئی لکڑیاں اوپر رکھیں گے۔ اور اگر چیتا مل گیا اور اس نے حملہ کیا تو [illegible] اندھیرے میں چھوڑ کر بھاگ نہیں جائیں گے۔ سب نے پختہ وعدہ کیا۔

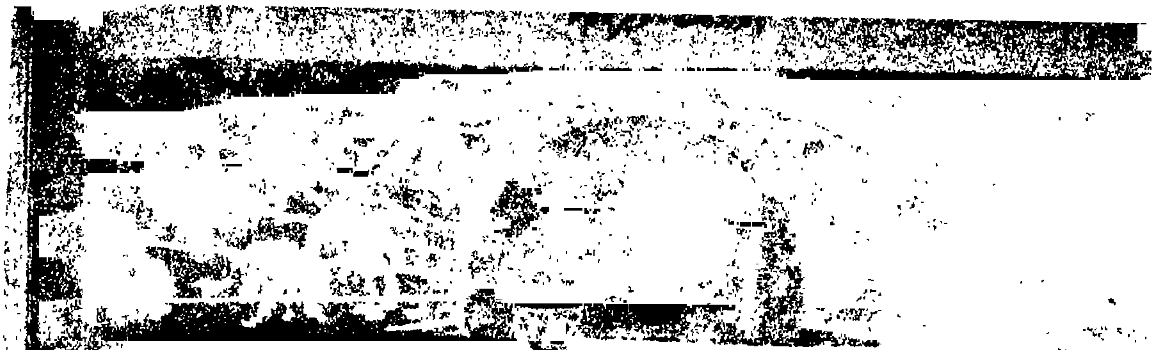
میں آگے آگے چل رہا تھا اور میرے آدمی مجھ سے پانچ گز پیچھے [illegible] آرہے تھے۔ پہلے ہم تیس گز کا فاصلہ طے کر کے بکری تک گئے۔ اس کے بعد مزید [illegible] طے کر کے میدان کے سرے پر پہنچ گئے۔ اب ہم کو [illegible]

[illegible] ایک ... سے ... تھوڑی دور ... کے [illegible]
... میں گیا۔ جہاں زخمی چیتا بیٹھا تھا۔ روشنی دیکھتے ہی وہ گرجا اور
... میں عقب چیتا زخمی ہو اور وہ غصے میں ہو تب تو اس وقت بڑے
بہادر انسان کا زہرہ آب ہو جاتا ہے۔ میں نے ایسے ہاتھیوں کی قطاروں کو چیتے
... کو حیران بنا لے تھے، زخمی چیتے کے حملے سے بھاگتے ہوئے دیکھا ہے۔ لہٰذا
جب چیتا ہمارے سامنے گرجتا ہوا آیا۔ تو مجھے اس پر تعجب نہ ہوا کہ میرے سارے
آدمی مجھے چھوڑ کر بھاگ پڑے۔ خوش قسمتی سے بھاگنے کے لیے جو پلٹے تو ان میں سے
... ایک دوسرے سے ٹکرا گئے اور اس تصادم میں ان کی جلتی ہوئی لکڑیاں
زمین پر گر پڑیں اور جلتی رہیں۔ ان لکڑیوں کی روشنی نے میری رہنمائی کی۔ چنانچہ
جیسے ہی چیتا گرج کر میرے سامنے آیا، میں نے اس کے سینے میں گولی ماری۔ میری
بندوق کی آواز سن کر میرے بھاگتے ہوئے آدمی رک گئے۔ اور میں نے ان میں سے ایک

ذیلی کو یہ کہتے سنا "ہم صاحب کو چھوڑ کر بھاگ پڑے۔ بہت برا ہوا۔ مگر مجھے یقین
ہے صاحب ہم پر ناراض نہ ہوں گے اس لیے کہ ان کو معلوم ہے کہ چیتے کے سامنے
بھاگنے کا پتہ پانی ہو جاتا ہے۔"

چیتا گولی لگتے ہی ڈھیر ہو چکا تھا۔ میں نے چیتے کو قریب جا کر دیکھا تھا کہ وہ
... کر کے میرے سب آدمی لوٹ آئے۔ میں نے بھی اس طرح چھوڑ کر بھاگ
نکلنے پر انھیں شرمندہ نہیں کیا۔ جب وہ جمع ہو گئے تو میں نے پوچھا چیتے کو
گاؤں تک لے جانے کے لیے تم لوگ رسی اور بانس بھی لائے ہو؟ سب نے یک
زبان ہو کر کہا کہ جی ہاں لائے ہیں۔ درخت کے پاس چھوڑ آئے ہیں۔ میں نے کہا کہ
جلدی کرو، میں بھی جلد گاؤں پہنچنا چاہتا ہوں۔

سالہا سال کے بعد ... کے لوگوں کے لیے یہ پہلی رات تھی کہ وہ
چیتے کے خوف سے آزاد ہو کر سوئے۔



(حامدُاللہ آفسر)

ہر سحر کو جانبِ مشرق سے جب آتا ہو تو
ایک رودِ نور اپنے ساتھ میں لاتا ہے

غفلتوں پر یک بیک ہوتی ہیں طاری غفلتیں
راگ بیداری کا اس انداز سے گاتا ہو

اِک مشجّر سا زمیں پر بُنتی ہیں کرنیں تری
نیم کی شاخوں میں جب آکر الجھ جاتا ہو

پتّی پتّی کے ہیں دامن میں نمو کی دولتیں
زندگی کی لہر ہر ذرّے میں دوڑاتا ہو

تیری بخشش کے ترانے ہیں چمن اندر چمن
رنگ سے ہر پھول کے دامن کو چھلکاتا ہو

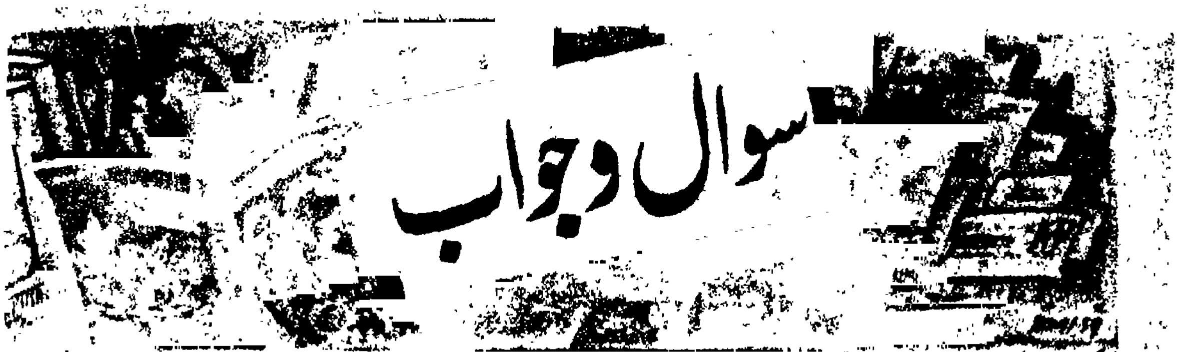
بیش قیمت جوہروں کی شکل پا جاتے ہیں وہ
سنگ پاروں کے دلوں میں جب اتر جاتا ہو

ساتھ کرنوں کے تری ہیں رقص میں اجزائے خاک
نور کی دولت سے ہر ذرّے کو چمکاتا ہو

چپکے سے کرنوں کی سیڑھی پر چڑھا کر صبح کو
اپنے گھر شبنم کے ہر قطرے کو لے جاتا ہو

خوش بیاں افسرؔ کا ہو جاتا ہو جب تو ہم نوا
آفتابِ آسمانِ شعر کہلاتا ہو تو



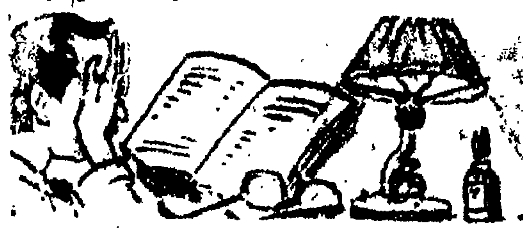


آنکھوں کی حفاظت

سوال: ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں آپ آنکھوں کی حفاظت سے متعلق کچھ اصول اور طریقے بتایئے تاکہ ہم محض اپنی ناواقفیت کی وجہ سے قوتِ بینائی جیسی قیمتی نعمت میں کمی آنے کے نقصان سے دوچار نہ ہو جائیں۔ میں ممنون ہوں گا اگر میرے اس سوال کی عام افادیت کے پیشِ نظر آپ اس پر کماحقہٗ روشنی ڈالیں گے۔

مختار احمد، دہلی

(ہمدرد صحت کا ایک نہایت قدیم خریدار)



جواب: تن درست آنکھوں کا ہونا اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے کہ جس کا جتنا شکر ادا کیا جائے کم ہے۔ ہر چند کہ قدرتِ کاملہ نے آنکھوں کے بچاؤ اور حفاظت کے لیے اپنی طرف سے بھی پورا پورا انتظام کیا ہے، اس کے باوجود بعض اوقات آنکھوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔

اصل میں بچوں کو شروع ہی سے آنکھوں کی اہمیت بتانی چاہیے۔ انھیں میلے کچیلے ہاتھوں سے آنکھوں کو ملنے سے منع کرنا چاہیے۔ اور نہ ایسے کھلونوں کو ان کے ہاتھوں میں دینا چاہیے، جن کے تیز کنارے ہوں، یا وہ نوکیلے ہوں۔ ان سے آنکھوں کے زخمی ہو جانے کا خطرہ ہے۔ بچپن ہی سے اگر ان کو آنکھوں کے صحیح استعمال سے واقف کرایا جائے، تو بڑے ہو کر بھی وہ ان کا صحیح ہی استعمال کریں گے۔ آپ انھیں بتایئے کہ لیٹ کر کتاب پڑھنا مضر ہے۔ ورق کو آنکھوں سے پندرہ سولہ انچ دور رکھنا چاہیے۔ رات کو پڑھنے کی صورت میں روشنی اچھی ہونی چاہیے لیکن تیز روشنی کی چمک پڑھنے والے کی آنکھوں پر نہیں پڑنی چاہیے۔ لیمپ پڑھنے والے کی پشت پر تین فٹ پیچھے ہونا چاہیے اور اس طرح رکھا ہوا ہو کہ اس کی روشنی بائیں شانے کے پیچھے سے پڑے۔ جو لوگ راتوں کو زیادہ مطالعہ کرتے رہتے ہیں، انھیں چاہیے کہ جلد جلد اپنی آنکھوں کا امتحان کراتے رہیں۔ چلتی گاڑی میں نہیں پڑھنا چاہیے کہ اس سے بھی آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔

اپنی آنکھوں کے لیے بطور خود ہی عینک کا انتخاب کسی اسٹور سے نہ کرلیں کہ یہ حرکت آپ کی آنکھوں کے لیے کافی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ اور نہ کسی دوسرے کی عینک لگایئے کہ وہ بھی آپ کی آنکھوں کے عین مطابق نہیں ہو سکتی اور اس کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

عینک کا فریم کچھ ہی دن کے بعد ڈھیلا ہو کر ناک پر سے ڈھلک کر نیچے آنے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے شیشے جگہ سے بے جگہ ہو جاتے ہیں، اور صحیح فوکس میں نہیں رہتے۔ اس سے بھی نقصان پہنچتا ہے۔ براہ کرم فریم کو فوراً فٹ کرا کر لگایئے۔

کسی چیز کو گھور کر دیر تک نہ دیکھیں۔ اس سے بھی آنکھ پر بہت زور پڑے گا۔ قدرت نے خود بہ خود پلک جھپکنے کا یہ انتظام اس لیے کیا ہے کہ آنکھوں کو برابر آرام ملتا رہے۔ اگر آپ ہر گھنٹے آدھ گھنٹے کے بعد ایک یا دو منٹ کے لیے آنکھیں بند کر کے اپنی ہتھیلیوں سے انھیں ڈھک لیا کریں تو اس سے بھی آنکھوں کو بے حد آرام ملے گا۔ سارے دن میں چار پانچ بار آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھویئے۔ جو لوگ دن میں پانچ مرتبہ نماز کے لیے وضو کرتے ہیں، انھیں علیحدہ آنکھوں کو دھونے کی ضرورت نہیں۔

اگر کسی نے ان چند موٹی موٹی باتوں پر شروع ہی سے عمل کر لیا اور اپنے بچوں کو بھی شروع ہی سے تربیت دی تو توقع ہے کہ ایسے لوگوں کی آنکھوں کی بینائی بڑی عمر تک ساتھ دے گی۔

چائے کا صحیح بدل

سوال:۔ چائے، قہوہ اور کافی کے متعلق تو کم و بیش سب ہی نے مضر ہونے کا حکم

لگا دیا ہے۔ کیا آپ ہمدرد صحت میں کوئی ایسی چیز بتا سکتے ہیں جو چائے کا بدل بن سکے اور ہم اسے چائے کے اوقات میں چائے کے بجائے پی لیا کریں، تاکہ اس سے چائے کی ہڑک بھی جاتی رہے اور وہ مشروب مفید بھی ہو۔

عزیز الدین احمد قریشی، لکھنؤ

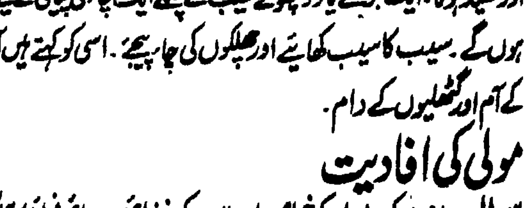


جواب:۔ چائے اور کافی کے استعمال کا رواج آج کل اس قدر عام ہو گیا ہے کہ اس کے مضرت رساں ہونے کے متعلق اب کوئی سوچتا بھی نہیں۔ حالاں کہ کم و بیش یہ دونوں ہی چیزیں صحت کے لیے مضر اور غیر ضروری ہیں۔ ہمیں معلوم نہیں آپ اپنے اس ارادہ میں کس حد تک پختہ ہیں۔ ہم آپ کی چائے کی ہڑک کو تو ایک نہایت عمدہ اور صحت بخش مشروب سے پورا کر سکتے ہیں۔ آپ سیب کے چھلکوں کی حسب دستور چائے دم کریں۔ اس میں حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملائیں۔ نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہو جائے گی، یہ حد درجہ صحت بخش ہوگی اور بوڑھوں اور کمزوروں پر اس کا اثر نہایت مقوی اور مفید ہوگا۔ ایک بڑے یا دو چھوٹے سیب کے چھلکے ایک چائے کی پیالی کے لیے کافی ہوں گے۔ سیب کا سیب کھائیے اور چھلکوں کی چائے پیجئے۔ اسی کو کہتے ہیں آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام۔

مولی کی افادیت

سوال:۔ ازراہ کرم مولی کے خواص اور اس کے غذائی و دوائی فوائد پر ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں روشنی ڈالیے۔ ممنون ہوں گا۔

نعمت اللہ ملک، لاہور



جواب:۔ مولی ایک مشہور ترکاری ہے۔ یہ جسامت کے لحاظ سے مختلف سائز کی ہوتی ہے۔ مولی کا وہ حصہ جو زمین کے اندر رہتا ہے سفید ہوتا ہے اور جو باہر ہوتا ہے وہ سبز ہوتا ہے۔ اب تو تقریباً ہر موسم میں اسے بویا جاتا ہے۔ سردی کی مولی بہتر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے حلاوت لیے ہوئے ہوتا ہے، اور بالعموم نمک لگا کر کھائی جاتی ہے۔

عام طور پر سلاد کے طور پر اسے گاجروں اور شلجموں کی طرح کچا ہی کھاتے ہیں۔ اس کی پتوں سمیت بھجیا بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ اس کا استعمال کھانے کو ہضم کرتا ہے اگرچہ یہ خود دیر ہضم ہے۔ ترکاری کے طور پر اسے ورم جگر اور خرابی ہضم و تبخیر کی صورت میں عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔ مولی کے متعلق اتنی باتیں تو ہمدرد صحت کا ہر قاری کم و بیش جانتا ہوگا۔ اگر ہم مولی کے متعلق اتنا ہی کچھ بتا کر خاموش ہو جائیں گے، تو قارئین ہمدرد صحت سخت مایوس ہوں گے لہٰذا ہم اس کی چند اہم دوائی افادیتوں کو پیش کریں گے۔

مرض یرقان میں جسے عام طور پر پیلیا بھی کہتے ہیں، اور جس میں مریض کی آنکھیں، ناخن اور جلد کی رنگت وغیرہ سب زرد ہو جاتی ہے، مولی کے پتے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ ان کا طریقۂ استعمال یہ ہے کہ مولی کے سبز پتوں کو کچل کر ان کا رس نکالیں۔ جوان آدمی کے لیے آدھ سیر رس روزانہ کافی ہوگا۔ اس میں موٹی لال شکر کے دانے اتنے ملائیں کہ خوب میٹھا ہو جائے۔ اب اس کو باریک ململ کے رومال سے چھان کر پلا دیں۔ اس کے پیتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہوگی کہ پہلے ہی روز سے اچھا ہونا شروع ہو جائے گا۔ بھوک لگنا شروع ہو جائے گی۔ دست آکر خود بہ خود گرمی چھٹ جائے گی، اور مرض دن بہ دن گھٹتا جائے گا، یہاں تک کہ سات روز میں مرض یرقان کا نام و نشان باقی نہ رہے گا۔

تلی کے ورم کی صورت میں اس عرق کو روزانہ صبح کے وقت آدھ پاؤ سے تین چھٹانک تک بغیر لال شکر ملائے ہوئے پلایا جائے۔ روزانہ ایک دست آیا کرے گا۔ انشاء اللہ چند روز میں تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

مولی کے تازہ رس کے متعلق یہ بات بھی محقق ہے کہ بچھو کے کاٹے کا نہایت مجرب تریاق ہے۔ اسے بہ وقت ضرورت روئی کی پھریری سے بچھو کے کاٹے پر لگائیں بفضلہ ایک دو بار کے لگانے سے ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

صاحب خزائن الادویہ تحریر فرماتے ہیں کہ اگر مولی کے پانی سے ہاتھ کو تر کر کے بچھو بلکہ سانپ کو بھی پکڑ لیا جائے تو اس کے کاٹنے کی قوت زائل ہو جاتی ہے یعنی وہ کاٹ ہی نہیں سکتا۔ (واللہ اعلم)

بچوں کو سوت کھلانا کیسا ہے؟

سوال:۔ بڑی بوڑھیوں کو کہتے سنا ہے کہ بچوں کے پھنسیاں نکلیں، تو ان کو سوت

کھلائی جائے، رسوت سے خون صاف ہوتا ہے۔ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں لوگوں کے اس خیال کی تصدیق یا تردید فرما کر ممنون فرمائیں۔ نیز رسوت کے فوائد پر بھی کچھ روشنی ڈالیں۔ نفیس الدین، کراچی

جواب:۔ بڑی بوڑھیوں کا مشورہ غلط نہیں ہے۔ رسوت میں وہ تریاقیت موجود ہے۔ یہ نہ صرف خون کو صاف کرتی ہے، بلکہ آنتوں کے کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ بچوں کے لیے مقدار خوراک دانۂ مونگ کے برابر ہے اور بڑوں کے لیے چنے کے برابر۔ اسے صبح و شام پانی سے کھلایا جاتا ہے۔ رسوت کے مزید فوائد کے متعلق عرض ہے کہ اس کا پورا پورا احاطہ کرنا تو ہمارے لیے سوال و جواب کے کالموں میں ممکن نہیں۔ طب یونانی کی یہ نہایت کارآمد و جامع دواؤں میں سے ہے۔ نمونہ مشتے از خروارے کے طور پر ہم نکسیر اور ملیریا میں اس کے کچھ فوائد کا تذکرہ کرتے ہیں۔ امید ہے کہ قارئین ہمدرد صحت کے لیے رسوت کے متعلق یہ چند سطریں کافی دلچسپی کا باعث ہونگی۔

اگر کسی کی نکسیر پھوٹ جائے اور کسی چیز سے بھی بند نہ ہوتی ہو، تو چنے کے برابر رسوت تین تین گھنٹے کے وقفے سے اسے پانی کے ساتھ کھلائی جائے۔ اور دہی ۱۰ تولہ میں ایک تولہ رسوت سائیدہ اچھی طرح ملا کر سر پر رکھی جائے۔ انشاءاللہ چند گھنٹوں میں نکسیر بند ہو جائے گی اور آرام ہو جائے گا۔

ملیریا بخار میں رسوت اور گلو سبز آدھ آدھ پاؤ لے کر چار سیر پانی میں اتنا پکائیں کہ ایک سیر پانی جل جائے اور تین سیر پانی رہ جائے۔ لیجیے دوا تیار ہو گئی، اسے بوتلوں میں بھر کر رکھ لیا جائے۔ مقدار خوراک ۴،۴ تولہ ہے۔ دن میں دو مرتبہ صبح و شام پلانا کافی ہے۔ ملیریا کے لیے اکسیر ہے۔

وٹامن جزو بدن کیوں نہیں ہوتے

۱۵ خرابی جگر کا غذائی علاج

سوال:۔ (۱) بعض لوگ باوجود ایسی غذا کھانے کے جن میں وٹامن پائے جاتے ہیں کچھ زیادہ فائدہ نہیں اٹھاتے اور ڈاکٹر صاحبان جب بھی انھیں دیکھتے ہیں کسی نہ کسی حیاتین کی کمی بتاتے ہیں۔ اور وٹامن کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ کیا آپ ہمدرد صحت میں اس کا سبب بتائیں گے۔

(۲) نیز کوئی ایسی غذا بتایئے جس کے استعمال کرنے ہی سے جگر کی تمام خرابیاں دور ہو جائیں۔ میں ممنون ہوں گا۔ محمد خواجہ، کراچی

جواب:۔ جس وقت نظام جسمانی غذا سے فائدہ نہ اٹھائے، اور دودھ، پھل اور ترکاریوں کے استعمال کرنے کے باوجود بھی ایک شخص میں حیاتین کی کمی رہ جائے تو اسے یہ بات سمجھ لینی چاہیے، کہ اس کے نظام جسمانی میں فضلات بہت کافی جمع ہو گئے ہیں، اور خارج نہیں ہوتے۔ اس کا ایک طریقۂ علاج تو وہ ہے، جو ہمارے ہاں ڈاکٹر لوگ تجویز کرتے ہیں، یعنی جو وٹامن بھی جزو بدن نہیں بنتا اور اس کی کمی نظام جسمانی میں رہ جاتی ہے، اسے وہ دوا تجویز کر کے کھلاتے ہیں اور اس طرح اس کمی کو پورا کرتے ہیں۔ اور اس کا دوسرا طریقۂ علاج یہ ہے کہ نظام جسمانی میں ردّی فضلات کے اجتماع سے جو وٹامن کے جزو بدن بنانے کی صلاحیت مفقود ہو گئی ہے۔ اسے درست کر کے بحال کیا جائے۔ اول الذکر طریقۂ علاج محض وقتی نوعیت کا ہوتا ہے اور مستقل اور پائدار نہیں ہوتا۔ صحیح طریقۂ علاج یہی ہے کہ آپ کے جسم میں حیاتین کو جزو بدن بنانے کی صلاحیت پیدا کی جائے۔ یہاں ہم نے محض اصولِ علاج تجویز کیا ہے۔ اس قسم کی شکایت رکھنے والے ہر شخص کو اپنے معالج سے رجوع کرنا چاہیے، تاکہ وہ اس کے انفرادی حالات و کوائف کے پیش نظر اس کا تنقیہ کرے۔

(۲) اگر سیب کو حسبِ ذیل طریقے سے استعمال کیا جائے تو مجرد اسی کے استعمال سے انشاءاللہ جگر کی تمام خرابیاں دور ہو جائیں گی۔

شیریں سیب کا تازہ رس حسب ضرورت نکال کر اتنا جوش دیں کہ اس کا ایک چوتھائی حصہ باقی رہ جائے۔ پھر اس کا ہم وزن شہد ملا کر اسے مزید پکائیں۔ جب قوام کافی گاڑھا ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے کھلے منھ کی شیشی میں بھر رکھیں۔

اس کی مقدار خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک ہے۔ صبح و شام دونوں وقت کھلایئے۔ جگر و معدے دونوں ہی کے لیے بےحد مفید ہے۔

میں نے پان چھوڑ دیا

سیدہ ہادی۔ کراچی

آپ کو یہ پڑھ کر تعجب ضرور ہوگا کہ ایک عورت جو بچپن سے پان کی عادی تھی، اس نے کس طرح پان چھوڑ دیا؟

میری عمر ابھی بارہ سال کی تھی، میرے دانتوں میں سخت درد رہنے لگا۔ ہر قسم کے علاج ہوئے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہو سکا۔ آخر گھر کے بڑے بوڑھوں نے ایک رائے ہو کر مجھے پان اور تمباکو کھلانا شروع کر دیا۔ رفتہ رفتہ میں اس حد پان اور تمباکو کی عادی ہو گئی کہ ذرا دیر پان نہ ملے تو مجھ کو نیند آنے لگتی، وقت گزرتا گیا۔ جب میری عمر اٹھارہ سال کی ہوئی تو میرے ایک دور کے عزیز سے میری شادی ہوئی۔ اتفاق سے وہ بھی میری طرح پان کے عادی اور پرانے کھانے والے تھے۔ پھر کیا تھا۔

خوب گزرے گی جو مل بیٹھیں گے دیوانے دو

ہم دونوں تھے اور پاندان۔ تمام گھر کا خرچ ایک طرف اور پاندان کا خرچ ایک طرف۔ اکثر ہم دونوں میں پان زیادہ کھانے کا مقابلہ بھی ہوتا تھا۔ تمام پان والے ہماری پان کی اس قدر ضرورت کو دیکھ کر ہمیں سب سے زیادہ گراں پان دیتے تھے، لیکن ہم پورے ماہ قرض لیتے اور کبھی ان سے پان کا بھاؤ تک نہ معلوم کرتے۔ جب ماہ ختم ہوتا تو کل میزان پچیس اور تیس روپیہ سن کر بالکل نہ گھبراتے اور انتہائی شان کے ساتھ پان کے بل کی ادائیگی کر دیتے۔

اسی دوران میں پاکستان بنا۔ دہلی کے ہنگامی حالات نے ہمیں پرانے قلعے میں پہنچا دیا۔ ہم دونوں کو گھر میں کسی چیز کے رہ جانے کا اس قدر افسوس نہ تھا جس قدر پاندان رہ جانے کا تھا۔ یہاں آکر پان کیا روٹی پانی بھی ملنا مشکل تھا۔ دو تین دن تو خوب ڈٹ کر جمائیوں پر جمائیاں آئیں۔ آخر ہم لوگ پورے ایک ماہ بعد کراچی پہنچے۔ یہاں آکر میرے شوہر کو ملازمت جلد ہی مل گئی۔ اور ایک ماہ کا چھوٹا ہوا پان دوبارہ شروع کر دیا گیا۔ اس مرتبہ تو اس میں ایک خاص قسم کی کیفیت تھی، جو تحریر سے باہر ہے۔ چوں کہ ایک عرصے بعد یہ نعمت ملی تھی۔ کچھ عرصے بعد ہندوستان سے پان آنا بند ہو گئے اور جو چوری چھپے آجاتا تو وہ اس قدر مہنگا کہ زیادہ لینے ہمت نہ ہوتی تھی۔ اس مہنگائی سے یہ فائدہ ضرور ہوا کہ ہم دونوں پہلے تو بہت بڑے بڑے پان کھاتے تھے، لیکن اب چھوٹے چھوٹے کھا کر صبر کر لیتے۔

رفتہ رفتہ پان جو پہلے مہنگے مل جاتے تھے، بند ہو گئے اور ان کی جگہ پاکستانی پان وارد ہوئے۔ ان کو سستا دیکھ کر اپنے گھٹے ہوئے پان کے سائز کو پھر اسی سائز پر لے آئے لیکن کچھ ہی دن میں حلق کے اندر اور منہ میں ننھے ننھے چھالے ابھر آئے۔

ایک دن رات کو سوتے وقت میں نے اپنے شوہر سے کہا "میری رائے یہ ہے کہ ہم لوگوں کو پان بالکل چھوڑ دینا چاہیے، کیوں کہ میرے منھ میں ہزاروں ننھے ننھے چھالے بھر گئے ہیں۔ مجھ سے اب تو کھانا بھی اچھی طرح نہیں کھایا جاتا"۔ میرے شوہر بے ساختہ بولے "یہ تو تم میرا ہی حال بیان کر رہی ہو۔ اچھا مان بھی لیا جائے یہ پاکستانی پان کا کرم ہے تو کیا کریں پان تو ہم سے چھوٹنے سے رہا۔ جب ایک ماہ بالکل نہ ملنے کے بعد دوبارہ شروع ہو گیا تو بھلا یہ کس طرح چھوٹ سکتا ہے"۔ میں نے ان سے کہا کہ آپ تو بیکار میں اس قدر کم ہمت بنتے جا رہے ہیں۔ یہ کون سا کام ہے۔ میری اگر مانیں تو کل ہی سے پان کھانے کا عہد کر لیں اور اس کے بجائے سونف چھالیہ، تمباکو شروع کی جائے گی۔ دوسرے دن سے سونف چھالیہ اور تمباکو شروع کر دیا گیا۔

کچھ ہی دن بعد میں نے تمباکو کی مقدار میں روزانہ معمولی سی کمی شروع کر دی، اور آخر وہ دن آیا کہ ہم دونوں کو تمباکو کھائے ایک ماہ سے زیادہ گزر گیا۔ ایک دن میں اور میرے شوہر پورے ماہ کے خرچ کے لیے سامان کی فہرست تیار کر رہے تھے۔ تمام سامان کی فہرست جب مرتب ہو گئی تو میرے شوہر بولے واہ بیگم سب سے ضروری چیز تو آپ بھول ہی گئیں۔ تمباکو تو کہاں لکھا گیا

تاثر



صحرا میرے لیے باغِ بہشت تھا



ہمایوں خیام

(آر۔ وی۔ باڈلے انگریز نژاد۔ پیرس میں پیدا ہوئے اور انگلینڈ کے مشہور اسکول ایٹن میں تعلیم پائی۔ پھر برٹش آرمی میں شمولیت کی۔ پہلی جنگِ عظیم میں حصہ بھی لیا۔ وہ سرتامس باڈلے جنھوں نے آکسفورڈ میں "باڈلین لائبریری" کی بنیاد رکھی تھی، کے خاندان میں سے تھے۔
زیرِ نظر خاکہ میں انھوں نے غم پر نجات پانے کا ذاتی دلچسپ تجربہ بیان کیا ہو کہ تقدیر کے سامنے سرِ تسلیم خم کر دینا طمانیت و سکون کا باعث ہو۔ غم و غصے سے اجتناب اور غیر ضروری باتوں پر وقت ضائع نہ کرنا، ذہنی انتشار پیدا نہیں ہونے دیتا اور باعمل و متحرک زندگی ایک باہمت انسان کا شیوہ ہو، جو کارگہِ حیات میں کامیابی سے ہمکنار ہونا چاہتے ہیں۔)

چائے کی میز پر بیٹھے ہوئے لارنس نے جو بات کہی وہ باڈلے نے شکریہ کے ساتھ ٹھکرا دی۔

بھلا ریگستان کی بادِ سموم اس کو فرحت کہاں بخش سکتی ہو جس کا وہ آرزومند اور متمنی ہو۔ اگر آج اس کی ذہنی بے چینی دور ہو جائے تو وہ تن درست ہو کر زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہو۔ لیکن وائے افسوس! کیا کیا جائے، ڈاکٹر کی دوائیاں رنگا رنگ ضرور ہیں لیکن بالکل بے اثر۔ نہ میٹھی نیند آتی ہو، نہ ذہنی پریشانی دور ہوتی ہو جس سے حالتِ زار بیان کی، اس نے اپنا علاج تجویز کیا۔ لائیڈ جارج سیاست داں ہو اسی لیے تو سیاست میں حصہ لینے کا مشورہ دیتا ہو اور لارنس کو دیکھیں آپ! عرب میں رہ کر عربوں کی تعریف میں رطب اللسان ہو۔ کہاں یورپ کی اعلیٰ دوائیں اور کہاں صحرا کی تپتی ریت! جہاں متمدن دنیا سے دور، قدامت پسند بدو اپنی پرانی ڈگر پر خوش ہیں جبکہ انسان کی قوتِ فکر بے جان کل پرزوں کو قوتِ پرواز بخش چکی ہو اور زمین کی طنابیں کھینچ کر ایک مرکز پر مرتکز ہو چکی ہیں۔

باڈلے طنزیہ مسکرایا اور واپس گھر چلا آیا۔

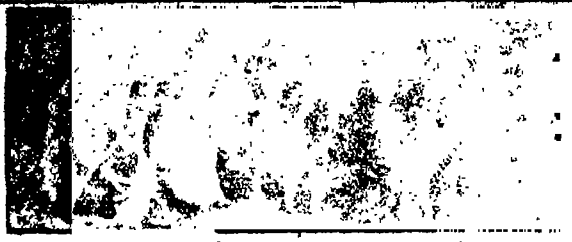
رات کو آخری کام جو اس نے کیا، وہ نیند کی دو گولیوں کو حلق میں ڈالتے ہوئے منہ بنا کر نگلنا تھا جس کے فوراً بعد وہ نرم گدوں پر آ لیٹا اور آنکھیں بند کر کے نیند کی پرسکون دیوی کا انتظار کرنے لگا۔

رات کے دو بج گئے لیکن نیند نہ آئی۔

وہ جھنجھلا کر اٹھ بیٹھا اور تہذیب کے نام لیواؤں پر تھوک دیا جو پہلی عالمی جنگ کے کھنڈروں پر ایک نئی جنگ کی تعمیر کر رہے تھے۔ جن کا خود غرضانہ طرزِ عمل اس وقت ہی آشکار ہو گیا تھا جب پیرس کانفرنس منعقد ہوئی تھی جس میں وہ بھی بطور فوجی اتاشی شریک ہوا تھا۔ چار سال وہ مغربی سرحد پر آگ و خون سے ہم آغوش رہا کہ اس کے خیال میں یہ جنگ تہذیب کی بقا اور انسانیت کی فلاح کے لیے معرکہ تھا۔ لیکن یہ سراب تھا اور فریبِ نظر۔ ہر ملک تہذیب کے لیے نہیں، اپنے تحفظ کے لیے برسرِ پیکار تھا۔ اسے دکھ ہوا اور سخت مایوسی بھی۔ شاید وہ حساس طبیعت تھا کہ کئی روز سو بھی نہ سکا تب اس نے دواؤں کا سہارا لیا لیکن بے سود۔

آخر ایک دن وہ لندن چھوڑ کر عرب کے صحراؤں میں آ بسا اور بدوؤں کے ساتھ زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز کیا۔ وہ یہاں سادہ زندگی بسر کرتا۔ دن بھیڑیں چرانے میں کٹتا اور رات خیمے کی ٹھنڈی زمین پر بسر ہوتی۔ وہ اب عربی لباس پہنتا تھا اور عربی زبان بولتا تھا۔ اسلام کا اس نے اتنا گہرا مطالعہ کیا کہ آنحضرتؐ کے متعلق، عرب میں اپنی ذاتی معلومات سے مستفید ہو کر بھی، ایک کتاب لکھ ڈالی "THE MESSENGER" جو بعد میں لندن سے شائع ہوئی۔ یہ واقعہ ۱۹۱۸ء کا ہو۔

عربوں سے متعلق باڈلے کے تاثرات زیادہ تر فکری نوعیت کے تھے عرب دیگر سچے مسلمانوں کی طرح تقدیر پرست ہیں اور قرآن کے ہر لفظ کو خدا کا



مجھ رکھتے ہیں، چنانچہ جب قرآن کہتا ہے،
"خدا نے تمھیں پیدا کیا، اور تمھارے اعمال"
تو وہ سر تسلیم خم کر کے دل و جان سے تسلیم کرتے
کہ ہر وہ بات جو نمایاں ہو گئی، قسمت میں روز
ازل سے ہی نوشتہ ہو اور قسمت کا یہ لکھا مٹ نہیں سکتا، نہ ہی کسی تبدیلی کا حامل
ہو۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ صرف تقدیر پرست ہیں اور ہاتھ پر ہاتھ رکھنے
کے قائل ہرگز نہیں۔ وہ بڑے محنتی اور جفاکش لوگ ہیں۔ ان کی زندگی میں جمود
نہیں، تحرک ہو۔ وہ منفرد نہیں، باعمل ہیں۔

اسی سے متعلق واقعات کا ایک سلسلہ ہو جو باڈلے کے ذہن میں اسی ترتیب
و تدوین کے ساتھ پروئے ہوئے ہیں جس میں تقدیر اور عمل دونوں کے عناصر
بدرجۂ اتم موجود ہیں۔

ریگستان میں ریت کے وہ گرد باد جو اس کا خاصہ ہیں، باڈلے کو مدت تک
وبالِ جان نظر آتے رہتے اگر ایک روز خوفناک آندھی نہ چلتی جس نے ریت کے
ذروں میں حشر برپا کر دی تھی۔ تین دن اور تین راتیں ایسی شدت کی چلتی رہی
کہ باڈلے بے چارے کی آنکھیں سرخ ہو گئیں، حلق خشک اور کان سن ہو گئے،
سر کے بال جلنے لگے اور وہ کرب انگیز کیفیت میں مبتلا ہو کر رہ گیا۔ وہ قدرت پر
حیرت کرتا کہ اسے صحرانشینوں پر رحم نہیں آتا، اور شاید کبھی اپنے آپ پر افسوس
کرتا کہ یہاں کیوں آ گیا وہ؟ لیکن وہ عرب بالکل پرسکون بیٹھے رہے۔ وہ کندھا
ہلاتے اور ان کے منہ سے دھیمی سی آواز میں یہ لفظ سنائی دیتا "مکتوب قسمت
میں یہی لکھا ہو" اور خاموشی چھا جاتی۔

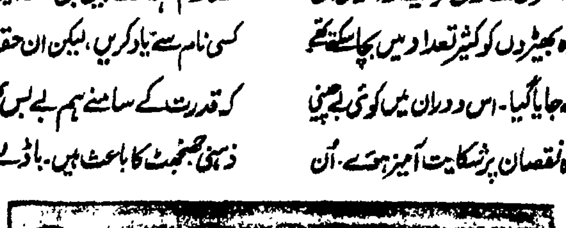
طوفان جب تھما تو وہ خاموش بیٹھے ہوئے عرب، کوئی لمحہ ضائع کیے بغیر
مصروفِ عمل نظر آنے لگے۔ بھیڑوں کے بچے انھوں نے ذبح کر دیے کہ انھیں اُن
کی زندگی کی توقع تھی اور پھر اس طرح وہ مادہ بھیڑوں کو کثیر تعداد میں بچا سکتے تھے
بعد ازاں تمام گلہ پانی کی طرف ہانک کر لے جایا گیا۔ اس دوران میں کوئی بے چینی
ظاہر نہ کی گئی اور نہ ہی وہ اپنے اس بے پناہ نقصان پر شکایت آمیز ہوئے۔ اُن
کے سردار نے تو صرف یہ کہا تھا "طوفان
تھا بڑا سخت۔ ہماری ہر چیز تباہ ہو سکتی
تھی۔ لیکن الحمد للہ کہ ایسا نہیں ہوا۔"
ایک اور واقعہ، جس نے باڈلے
پر آشکار کیا کہ غصہ و جوش اگر بجا بھی
ہو تو بھی بے اثر اور ذہنی انتشار کا موجب
ریگستان میں ایک دن وہ موٹر پر سفر کر رہے
تھے کہ ایک ٹائر پھٹ گیا۔ شوفر، فالتو
ٹائر کی مرمت کرنا بھول گیا تھا، اب ان کے پاس صرف تین ٹائر تھے۔

اب وہ کیا کریں؟

باڈلے اپنا روائتی غصہ نچھاور کرنے کو تیار تھا، لیکن عربوں نے کہا کہ
غصہ بے فائدہ ہو۔ کیا یہ ٹائر مرمت کر سکے گا؟ انھوں نے کہا، "خدا کی مرضی یہی
تھی اور خدا کی مرضی کے خلاف کچھ بھی نہیں کیا جا سکتا۔" باڈلے کے غصہ پر اوس
پڑ گئی اور یہ مختصر کاروان موٹر کو دھکیلتے ہوئے خود، گاتے ہوئے اور ہنسی خوشی
منزلِ مقصود تک جا پہنچے۔

وہ سات سال جو باڈلے نے عربوں میں گزارے، پرمسرت ترین سال تھے۔
انھوں نے ہی اسے محکم یقین دیا کہ امریکا اور یورپ کی تمام ذہنی بیماریاں اور وہ شکایات
جلد بازی اور غیر مطمئن زندگی کا نتیجہ ہیں جو ہماری موجودہ تہذیب کی پیداوار ہیں
اس کے لیے صحرا گلستان تھا جہاں غم و فکر سے آزاد، وہ سادگی، سچائی اور پاکیزگی
کی زندگی بسر کرتا رہا۔ اس نے "خدا کے گھر" میں ایسی طمانیت اور ایسی صحت دیکھی
جس کو پانے کے لیے یورپ میں اکثر لوگ ناکام کوششیں کرتے ہیں۔

اکثر اشخاص، باڈلے کا خیال درست ہو، اس فلسفۂ تقدیر کو ناپسند
کریں گے۔ ہو سکتا ہو، وہ درست ہوں۔ کون جانتا ہو؟ لیکن یہ بات یقینی ہو
کہ جو چیزیں ہمارے احاطۂ اختیار میں نہیں، ہم ان سے ٹکر نہیں لے سکتے۔
قسمت اکثر و بیشتر مواقع پر ہمیں محدود کر دیتی ہو اور اسی کو ہم حالات کا
تصادم کہہ سکتے ہیں جن کے اسٹیج پر ہر شخص ایک اداکار ہو۔ آپ قسمت کو
کسی نام سے یاد کریں، لیکن ان حقائق سے چشم پوشی آپ کے بس کا کام نہیں
کہ قدرت کے سامنے ہم بے بس بھی ہیں۔ غصہ و جوش و جلد بازی ہماری
ذہنی جھنجھٹ کا باعث ہیں۔ باڈلے بھی اس چیز کو مانتا ہو اور تقدیر کی حمایت
کرتے ہوئے لکھتا ہو کہ
"اس فلاسفی نے میرے اعصاب کو وہ صحت
و طاقت بخشی،
جو ہزار ادویہ بھی نہیں بخشا سکتی تھیں۔"





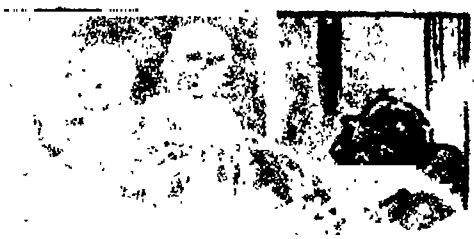
معصوم چور

نسیم قاسمی

چاماچی، ایک بہت ہی نیک، رحم دل اور عقل مند تاجر تھے۔ صبح سے شام تک محنت کرتے اور اپنا، اپنے بیوی، بچوں کا پیٹ پالتے۔ آدمی سیدھے سادے تھے، اس لیے آمدنی بھی کچھ بہت زیادہ نہ تھی۔ بس اتنا تھا کہ گزر ہوجاتی اور کسی کے آگے ہاتھ پھیلانے کی ضرورت نہ پڑتی اور ہاتھ پھیلانے کا تو سوال ہی نہ تھا، چاماچی کی طبیعت ایسی کب تھی کہ وہ کسی کے آگے جھکتے یا کسی کا احسان گوارا کرتے۔ وہ تو خود اپنی معمولی حیثیت کے باوجود بھی دوچار کی خدمت کردیا کرتے تھے۔ کسی بھوکے کو کھانا کھلادیا، کسی غریب کے کپڑے بنوادیے، کسی طالب علم کو کتابیں خرید کر دے دیں۔ چاماچی اسی حال میں خوش اپنی ایک بیوی اور تین بچوں کے ساتھ زندگی گزار رہے تھے کہ اچانک ایک دن بیمار ہوئے، تین چار دن بستر پر پڑے رہے اور چٹ پٹ اللہ کو پیارے ہوئے۔ دو چار دن تو جیسے تیسے گزر گئے لیکن اب بوڑھی ماں اور بچوں کے لیے زندگی دشوار ہونے لگی۔ چاماچی نے کچھ جمع تو کیا نہیں تھا جو چھوڑ جاتے۔ چند روز کے بعد پیسے بالکل ختم ہوگئے۔ بڑی بی کو شوہر کی فکر تو تھی ہی، خود اپنی بیماری کا روگ بھی کچھ کم نہ تھا، وہ بھی رات دن کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہی رہتی تھیں، لیکن اب روزی کا غم اور فاقوں کا خطرہ۔ وہ کمزور، بوڑھی عورت آخر کس طرح اس مصیبت کا مقابلہ کرتی۔ تینوں بچے چھوٹے چھوٹے تھے، ان کی فکر اور کھائے جاتی تھی۔ بڑے بچے کا نام کرمچی، منجھلے کا فرغنی اور چھوٹے کا سامری تھا۔ خیر کرمچی تو پھر بھی ہوشیار تھا، وہ بے چارا ایک کھیت پر جاکر مزدوری کرنے لگا۔ دن بھر کام کرنے کے بعد کچھ پیسے مل جاتے اور وہ ان پیسوں سے کھانا پکانے کا سامان خرید کر گھر آجاتا اور تھوڑا تھوڑا سب کھاپی کر پڑ رہتے۔

اسی زمانے کی بات ہے، شہر میں چوریاں بہت ہونے لگیں۔ گھر گھر ڈاکے پڑنے لگے۔ شہر والوں میں کھل بلی مچ گئی۔ سب کو اپنی اپنی فکر ہوئی۔ آخر جب چوریوں کا سلسلہ کسی طرح نہ رُکا، تو لوگ اکٹھے ہوکر بادشاہ کے پاس گئے، داد فریاد کی۔ بادشاہ نے کہا، "اچھا میں اِنتظام کراتا ہوں۔ آپ لوگ بے فکر ہوکر گھروں کو جائیے۔"

بادشاہ نے اپنے وزیر اعظم کو بُلاکر حکم دیا کہ اعلان عام کردیا جائے کہ جو کوئی کسی چور کو پکڑ کر جج کی عدالت میں پیش کرے گا، اس کو ایک ہزار رُپے انعام دیا جائے گا۔ وزیر اعظم نے حکم کے مطابق شہر میں ڈھنڈورا پٹوا دیا۔ کرمچی، فرغنی اور سامری نے بھی سُنا۔ گھر آکر تینوں سر جوڑ کر مشورہ کرنے بیٹھ گئے۔ تینوں بھائیوں کی یہ آرزو تھی کہ وہ کسی طرح اپنی بیمار بوڑھی ماں کو آرام پہنچائیں، اس کی خدمت کریں۔ تینوں نے آپس میں صلاح کرکے یہ طے کیا کہ ہم میں سے ایک چور بنے اور دو بھائی اس کو پکڑ کر جج



کے طور پر جج کے پاس پہنچائیں اور انعام حاصل کرلیں، تاکہ ماں کی خدمت اچھی طرح کرسکیں۔ تینوں نے یہ فیصلہ تو کرلیا، لیکن اب یہ سوال پیدا ہوا کہ چور کس بھائی کو بنائیں۔ اس بات پر سب کی لڑائی ہونے لگی۔ ہر ایک بھائی یہی چاہتا تھا کہ وہ چور بنے۔ بہت دیر تک بحث ہوتی رہی۔ چھوٹا بھائی سامری سب سے زیادہ اصرار کررہا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ میں سب سے چھوٹا ہوں۔ ماں کو میرا رنج بھی کم ہوگا اور میں ابھی کسی کام کے قابل بھی نہیں ہوں۔ دونوں بھائی کسی طرح راضی نہ ہوتے تھے کہ اپنے پیارے چھوٹے بھائی سے جدا ہوں، مگر آخر مجبور ہوگئے اور اس کو لے کر جج کے پاس گئے۔ جج نے چور سمجھ کر سامری کو قید کردیا اور دونوں کو انعام دینے کا حکم دے دیا۔ مگر جج نے دیکھا کہ دونوں بھائی خوش ہونے کے بجائے رنجیدہ اور پریشان ہیں اور ان کے چہرے کملائے ہوئے ہیں۔ جج کو کچھ شُبہ ہوا۔ اس نے سوچا کہ یہ کیا معما ہے۔ انعام کے روپے لے کر ان دونوں نے پہلے تو سوچا کہ حکیم ہرمز صاحب کے پاس چلیں۔ حکیم صاحب ایک اچھے طبیب تو تھے ہی، اس کے ساتھ نہایت مشفق و مہربان بزرگ بھی تھے۔ ان بھائیوں سے بڑی محبت سے پیش آتے تھے۔ فرغنی نے کہا کہ نہیں بھائی! پہلے گھر چلیے، میرا کلیجہ تو منہ کو آرہا ہے۔ پہلے گھر چل کر دل کی بھڑاس نکال لیں، پھر حکیم صاحب سے دوا لے آئیں گے۔ جج جو اپنا شبہ دور کرنے کے لیے ان کے پیچھے لگ گیا تھا، ان کی باتیں سُن رہا تھا۔ گھر پہنچ کر وہ دونوں پھوٹ پھوٹ کر رونے لگے اور بڑی مشکل سے سامری کو گرفتار کرانے کا قصہ ماں کو سُنایا۔ جج نے دروازہ کی اوٹ سے ان کی یہ باتیں بھی سُن لیں اور دوڑا دوڑا بادشاہ کے پاس پہنچا۔ سارا قصہ کہہ سُنایا۔ بادشاہ کے دل پر بڑا اثر ہوا۔ اور وہ خود جج کو لے کر قید خانے گیا، وہاں سے سامری کو آزاد کراکے اپنے ساتھ لیا۔ اس کے گھر پہنچا، اور چاماچی کی بیوہ اور تینوں بچوں سے تمام حالات پوچھے۔ انعام کے روپے بھی ان سے واپس نہ لیے اور تینوں بچوں کی تعلیم کے انتظام کے علاوہ ماہانہ وظیفہ بھی مقرر کردیا۔



چاماچی اور تینوں بھائیوں کی نیکی اور محنت کا پھل ان کو مل گیا۔



بڑھاپے سے ڈرتے کیوں ہو؟



ذرا سوچیے، ذیل کے انسانوں میں کیا چیز مشترک ہے؟:

—— ادھیڑ عمر کی عورت، جو نوجوان لڑکیوں کا سا لباس پہنتی ہے،

—— عمر رسیدہ آدمی، جو پارٹیوں میں چھچھوری باتیں کرتا ہے، اور نادان بننے کی کوشش کرتا ہے (اور بنتا ہے)،

—— نوجوان آدمی، جو آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سر کا بڑھتا ہوا گنج دیکھ دیکھ کر منھ بناتا ہے اور

—— عورت جو کبھی اپنی عمر نہیں بتاتی۔

یہ سب ہمارے زمانے کی اس معاشرتی بیماری میں مبتلا ہیں، جو جوانی کو بڑھا چڑھا کر دیکھتی ہے اور بڑھاپے کو رسوا کرتی ہے۔ یہ سب اس بات کی بے حاصل اور بے اثر کوشش میں لگے ہوئے ہیں کہ وقت کی رفتار کو روک دیں اور اس کے قدرتی اثرات سے محفوظ رہیں۔

آخر ہم میں سے اکثر لوگ بڑھاپے کو ایک نمایاں کامیابی کے بجائے مصیبت کیوں سمجھتے ہیں! حقیقت یہ ہے کہ ہم نے بڑھاپے کے متعلق نہایت غلط تصور قایم کر رکھا ہے۔ جوانوں میں بوڑھوں کے خلاف ایک معاندانہ سا انداز پایا جاتا ہے۔ اسی کے ساتھ خاص مراعات دے کر سوسائٹی نے جوانی کو فوقیت دے رکھی ہے۔ انسانی زندگی کی قدریں اس کے دوسرے دور میں نوجوانوں کی نظروں میں نہایت مبہم، مشتبہ اور گنجلک ہو کر رہ جاتی ہیں۔ اس معاشرتی رجحان اور جذباتی ابتری کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اس غلط تصور کو نیست و نابود کر دیں اور اس بدظنی کا انسداد کریں۔

جدید تحقیقات سے اس سلسلے میں جن حقایق پر روشنی ڈالی گئی ہے، ان کو واضح کرنے کے لیے ہم ذیل میں چند سوال اور ان کے جواب درج کرتے ہیں۔ سوالات ایک شہری کی طرف سے ہیں اور جواب ایک ماہر محقق کی طرف سے:

سوال: کیا بڑھاپے کا زمانہ لازمی طور پر بیماریوں کا زمانہ ہے؟

جواب: بہت سے سائنس دانوں کا یہ خیال ہے کہ بڑھاپے کے زمانے میں جو بیماریاں انسان کو گھیرے رہتی ہیں، ان کی جڑیں ابتدائی زمانے کی غیر صحت بخش عادتوں میں ہوتی ہیں۔ اس امر پر یقین کرنے کے معقول اسباب موجود ہیں کہ اگر ساری زندگی صحت کے اصولوں پر عمل کیا جائے تو بڑھاپا نسبتاً تکلیفوں سے محفوظ رہتا ہے۔

پیرانہ سالی کے چند ایسے عارضے ہیں، جنھیں صحیح طور بیماریوں سے تعبیر کرنا مناسب نہیں ہے۔ وہ عارضے مظاہر ہیں، اس ترقی پذیر انحطاط کے جو بڑھاپے کا لازمی جز ہے۔ اس انحطاط سے بوڑھے آدمی رفتہ رفتہ ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کر لیتے ہیں۔

جوانی کی بعض سنگین بیماریاں آئندہ عمر میں آہستہ آہستہ نشوونما پاتی رہتی ہیں۔

سوال: کیا بوڑھے آدمی ضدی، سرکش اور خود رائے ہوتے ہیں؟

جواب: یہ بات عقل کے خلاف ہے کہ تمام بوڑھے آدمیوں کو ایک ہی لکڑی سے ہانکا جائے، بوڑھے آدمی بھی اسی طرح ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، جس طرح سب آدمی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر بوڑھے آدمی کا ڈھنگ اور رویہ الگ ہوتا ہے۔ شیریں یا تلخ، سخت یا نرم اور لچک دار، جھکی اور جھگڑالو یا تعاون اور باہمی امداد کا حامی۔ یہ امر یقینی ہے کہ جو کچھ بھی ایک بوڑھے آدمی کا رویہ ہے، وہ اک دم سے پیدا نہیں ہو گیا ہے، بلکہ اس نے اپنی ابتدائی زندگی سے رفتہ رفتہ یہ چیز اپنے اندر پیدا کی ہے۔

سوال: کیا بوڑھے آدمی کسی نئے ہنر کو سیکھنے کی اہلیت رکھتے ہیں؟

جواب: بے شک وہ یقینی طور پر اس قسم کی اہلیت رکھتے ہیں۔ لاتعداد

مثالیں ایسے لوگوں کی موجود ہیں جنھوں نے بڑھاپے میں اپنا پیشہ اور شغل بالکل بدل دیا۔ تعلیم بالغان کے ماہر کہتے ہیں کہ بوڑھے آدمی بہت اچھی طرح تعلیم حاصل کر لیتے ہیں۔ قدرتی طور پر وہ نسبتاً آہستہ آہستہ تعلیم حاصل کرتے ہیں، لیکن اکثر اوقات یہی چیز زیادہ سودمند ثابت ہوتی ہے۔ بوڑھے آدمی کا تعلیم حاصل کرنے کا طریقہ زیادہ سنجیدہ ہوتا ہے۔ اور وہ زیادہ توجہ سے کام لیتا ہے۔

سوال: زندگی کی تکمیل اور اس کا بہترین حصہ کون سا ہے؟

جواب: یہ ایک مغالطے میں ڈالنے والا سوال ہے اور انسان کے جسم نامی کے مختلف فرائض پر نظر رکھ کر ہی اس پر غور کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً نظر کی بہترین حالت پچیس اور تیس برس کی عمر کے درمیان ہوتی ہے۔ سننے کی قوت کا بہترین زمانہ بیس سال کی عمر ہے۔ پٹھوں کا عمل اپنی بہترین حالت پر سترہ سال کی عمر تک رہتا ہے۔ الفاظ کے یاد رکھنے اور اُن سے اچھی طرح کام لینے کی اہلیت ساٹھ برس کی عمر کے بعد تک بھی رہتی ہے۔

انسان کی شخصیت ایک سلسلہ ہوتا ہے، مختلف قوتوں کے تکمیل کو پہنچنے کا۔ ہر صلاحیت جب اپنی بہترین حالت کی حدوں سے گزر جاتی ہے تو دوسری صلاحیت نمایاں ہو جاتی ہے، جو ابھی تک تکمیل کو نہیں پہنچی تھی۔ زندگی کے تکمیل کو پہنچنے کے متعلق عام روایتی خیال جنسی اہلیت کو مرکز بنا کر اس کے گرد گھومتا ہے۔ عام لوگوں کا خیال یہ ہے کہ جب بچہ پیدا کرنے کی اہلیت باقی نہ رہے تو آدمی زندگی کی بہترین حالت کی حدوں سے گزر جاتا ہے۔ یہ نظریہ حیاتیات کے اعتبار سے صحیح ہے، مگر معاشرتی نقطۂ نگاہ سے صحیح نہیں ہے۔

جن لوگوں نے بڑھاپے کے متعلق تحقیقات کی ہیں، وہ کہتے ہیں کہ ایسی کسی چیز کا وجود نہیں ہے، جسے "بڑھاپے کا احساس" کہتے ہیں۔ جس چیز کو ہم بڑھاپے کا احساس کہتے ہیں، وہ چند تاثرات کا مجموعہ ہوتا ہے، جن کا تعلق تمام تر جسمانی تبدیلیوں سے ہے، تھکن، پٹھوں کا درد، جوڑوں کی حرکت پذیری میں انحطاط، سننے اور دیکھنے کی قوتوں میں کمی، دانتوں کا گرنا اور مختلف اعضا کے عارضے اس قسم کے احساسات پیدا کرتے ہیں، جن کو بڑھاپے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ بوڑھوں سے بے تعلق اور ان کو الگ تھلگ رکھنے سے بھی ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے، جو بوڑھوں کو خود سے بیزار کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بوڑھے اداس اور افسردہ رہنے لگتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ سکتے ہیں کہ بوڑھے آدمی بالکل اپنا بوڑھا ہونا محسوس نہیں کرتے۔ ان کی دل چسپیاں، ان کی محبت اور ان کے شوق وہی رہتے ہیں، جو کبھی پہلے تھے۔ واقعہ یہ ہے کہ ہم اپنے دل کی گہرائی میں ہمیشہ ایک ہی طرح محسوس کرتے رہتے ہیں۔

اگر بڑھاپے کے کچھ مخصوص عناصر ہیں تو وہ ہیں شہوانی خواہشوں کا کم ہونا اور زندگی کا وہ فلسفہ، جس کی بنیاد سکون و اطمینان پر ہو۔ یہ فلسفہ ساری عمر کے تجربوں کا نچوڑ ہوتا ہے اور اس سے ذہنی پختگی ظاہر ہوتی ہے۔

سوال: کہتے ہیں کہ بوڑھے آدمی نوجوانوں سے زیادہ قدامت پسند ہوتے ہیں۔ کیا یہ صحیح ہے؟

جواب: یہ عام خیال ہے کہ بوڑھے آدمیوں میں قدامت پسندی کا مادہ ہو جاتا ہے اور ان کی دل چسپیاں محدود ہو جاتی ہیں، لیکن بوڑھوں اور جوانوں کا گہرا مطالعہ کرنے سے کوئی خاص فرق دونوں میں معلوم نہیں ہوا۔

تہذیب اور ثقافت نے جو کچھ ہمیں دیا ہے، بوڑھے آدمی اُس کو محفوظ رکھنا اور آنے والی نسلوں تک پہنچانا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ نوجوان آدمی اس پر تُلے ہوتے ہیں کہ روایتوں کو مسمار کر دیں اور انقلاب پیدا کریں، اس لیے کہ یہی ان کی جوانی کا تقاضا ہوتا ہے۔

بوڑھے آدمی اپنے وسیع تجربات کی بنا پر معاشرتی تبدیلیوں میں اعتدال چاہتے ہیں۔ بوڑھے آدمیوں کی دانائی اور دوراندیشی انسانی ترقی میں ایک قسم کا اعتدال اور استحکام پیدا کر دیتی ہے۔

سوال: کیا تفریحی مشغلے بوڑھے آدمیوں کے لیے مفید ہیں؟

جواب: بے شک مفید ہیں، بہ شرطیکہ وہ مشغلے ایسے ہوں، جن میں اُن کو صحیح معنوں میں دل چسپی ہو، لیکن اگر کسی تفریحی مشغلے میں وہ صرف اس لیے دل چسپی لینا چاہتے ہیں کہ ان کی جذباتی ابتری دور ہو تو وہ مایوس کن ثابت ہوگا۔

سب سے زیادہ مفید وہ تفریحی مشغلے ہیں جن کے متعلق کچھ مطالعہ کرنا پڑے اور تحقیق کرنی پڑے، اس سے معلومات میں اضافہ ہو

سوال: کیا بوڑھے آدمیوں میں دماغی عارضوں کے پیدا ہونے اور بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے؟

جواب:۔ پینسٹھ برس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں صرف پانچ فی صدی جذباتی خلل میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پچانوے فی صدی پینسٹھ برس کی عمر کے لوگ دماغی صحت ٹھیک رکھتے ہیں، لیکن اسی کے ساتھ یہ بھی ہے کہ اکثر بوڑھوں کی دماغی قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ ان عارضوں میں جو دماغ میں چوٹ وغیرہ لگنے سے پیدا ہوتے ہیں اور اُن عارضوں میں جو جذباتی اضطراب سے ظہور میں آتے ہیں، فرق کرنا بہت مشکل ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے، اس لیے کہ مؤخر الذکر عارضوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ بہر طور بوڑھے آدمیوں میں بھی دماغی عارضے ان ہی عناصر پر مبنی ہوتے ہیں جن عناصر پر یہ عارضے عمر کے اور کسی حصے میں مبنی ہوتے ہیں۔

سوال:۔ کیا بوڑھے آدمیوں کو دوبارہ شادی کرنی چاہیے؟

جواب:۔ یہ ذرا نازک سا مسئلہ ہے، کیوں کہ بوڑھے آدمیوں کی اولاد ان کے بڑھاپے میں شادی کرنے کو بہت محسوس کرتی ہے۔ گویہ احساس غیر حقیقت پسندانہ اندازِ فکر کا نتیجہ ہوتا ہے۔ نوجوان اپنی مخالفت سے بوڑھے آدمیوں کو شادی نہ کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ اس سے ان کی تنہائی اور زیادہ تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ اس امر کی مثالیں کثرت سے موجود ہیں کہ بوڑھے آدمیوں کی شادیاں رومانی، مستحکم اور ہم آہنگ ہوتی ہیں۔ یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ جب انسان بوڑھا ہوتا جاتا ہے تو اس کا جارحانہ رجحان اور معاندانہ ہیجان بہت کم ہو جاتا ہے۔ بوڑھے آدمیوں میں عام طور پر ایثار اور بے نفسی پیدا ہو جاتی ہے اور دوسروں کی بہبودی کا جذبہ ان کے اندر پیدا ہو جاتا ہے، ظاہر ہے کہ ان اوصاف کی موجودگی میں وہ اپنی شریک زندگی کے لیے بہت اچھے رفیق ثابت ہوتے ہیں۔ بوڑھے آدمی جب شادی کر لیتے ہیں تو انھیں تنہائی اور جذباتی محرومی کی مصیبت سے نجات مل جاتی ہے۔

سوال:۔ کیا بوڑھے آدمیوں کو اپنی اولاد کے ساتھ رہنا چاہیے؟

جواب:۔ حال ہی میں اس مسئلے کے متعلق امریکا میں رائے شماری کی گئی تھی تو معلوم ہوا کہ پینسٹھ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں نوّے فیصدی ایسے ہیں جو اپنی اولاد کے ساتھ رہنا پسند نہیں کرتے۔ انھوں نے الگ رہنے کو ترجیح دی۔ ان کا بیان تھا کہ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ہمیں اپنی اولاد سے محبت نہیں ہے، بلکہ یہ ہے کہ ہمیں اپنی آزادی اور خود مختاری عزیز ہے۔ اس طرح خود اپنی نظر میں اپنی عزت برقرار رہتی ہے اور دوسروں کے معاملات میں خواہ مخواہ دخل دینے کی زحمت سے بچ جاتے ہیں۔ اپنی عمر بھر کی معلومات کے ذخیرے اور بصیرت کی مدد سے اکثر بوڑھے آدمی بہت خوش تدبیر ہو جاتے ہیں اور ان میں خود انحصاری پیدا ہو جاتی ہے۔

سوال:۔ بوڑھے آدمیوں کی امداد کے لیے کیا کیا جا رہا ہے؟

جواب:۔ آجکل بہت سی حکومتیں اپنے اپنے یہاں کی بوڑھی آبادی کے مسائل کو حل کرنے کی مستعدی کے ساتھ کوشش کر رہی ہیں، مگر سچی بات یہ ہے کہ یہ مسئلے حکومتوں کے حل کرنے کے نہیں ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم میں سے ہر ایک پیش بینی سے کام لے کر آئندہ پیدا ہونے والے بڑھاپے کے مسائل کا مقابلہ کرنے کے لیے ابتدائی زندگی ہی سے تیار ہو جائے اور امید افزا انداز میں بڑھاپے کا انتظار کرے۔ جب لوگ زندگی کی ساری قدروں کو عمر کے پہلے تین چوتھائی حصے کے اندر محصور کر لیتے ہیں تو ایک چوتھائی آخری حصے کے لیے سوائے سنسان اور ویران ہونے کے اور کیا باقی رہے گا! اگر ہم بڑھاپے کے متعلق ایک مثبت انداز اختیار کر لیں تو زندگی ہم سب کے لیے زیادہ مسرت بخش اور زیادہ پرمعنی ہو جائے گی۔



موسم کا انقلاب

"عالمی ارضی طبعیاتی سال" کے سائنس دانوں کی دل چسپی، اس طرف خاص طور پر ہے کہ وہ کرۂ زمین کا آئندہ موسم معلوم کریں، وہ کہتے ہیں کہ اگر ہماری زمین کی موجودہ آب و ہوا بگڑ جائے تو دنیا میں زبردست انقلابات اور تبدیلیاں وقوع پذیر ہو سکتی ہیں۔

ان کے خیال میں انسان جو پتھریلا ایندھن کثرت سے جلا رہا ہے، ہو سکتا ہے کہ اس ایندھن کی بدولت ہوا میں "کاربن ڈائی آکسائڈ" کی مقدار میں بھی اضافہ ہو جائے۔ اس لیے اندیشہ ہے کہ اس طرح پتھر کا کوئلہ جلنے سے دنیا کا درجۂ حرارت بڑھ جائے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ سطح زمین کے اونچے اونچے پہاڑوں پر جو برف جمی رہتی ہے، وہ جلد پگھلنے لگے گی۔ سمندروں کی سطح تقریباً .. انفٹ اور بلند ہو جائے گی جس کے نتیجے میں بندرگاہیں اور ساحلی شہر ایک دن پانی میں غرق ہو جائیں گے۔

زائد خوری

یوں تو اب سے بہت پہلے تمام ڈاکٹروں کا یہ متفقہ فیصلہ ہو چکا ہے کہ زائد خوری، انسان کے لیے مضر ترین چیز ہے لیکن چند روز ہوئے، ڈاکٹر "چیز مولیز" نے اپنے تازہ ترین انکشافات اور تجربات کی روشنی میں یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ زائد خوری سے انسان عمر طبعی تک نہیں پہنچ سکتا، بلکہ وقت سے پہلے ہی دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے، وہ کہتے ہیں کہ زیادہ خوراک کھانے سے انسان کی جسمانی مشینری پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ مسلسل کام کرنے کے باعث تمام کل پرزے ایک نیا کام شروع کر دیتے ہیں یعنی پرانے خلیوں کی جگہ نئے خلیے بننے لگتے ہیں، جس کی وجہ سے خون کی دیواریں چپکے ہی چپکے کمزور پڑ جاتی ہیں اور انسان یک لخت طبعی عمر کی نعمت سے محروم ہو کر پیام اجل کو

بلیک کہتا ہے۔

دماغ کا آپریشن

حال ہی میں ایک ڈاکٹر نے دماغ کے دو ایسے آپریشن ہیں، جو بلاشبہ اب تک بالکل ناممکن سمجھے جاتے تھے۔

ان دو آپریشنوں میں سے ایک آپریشن ایسے شخص کے د کی رسولی کا تھا، جو بہت مشکل تھا۔ اس شخص کی عمر ۵۴ سال تھی۔ آپریشن کے وقت اسے بالکل ہوش تھا، مگر اس نے کوئی تکلی محسوس نہیں کی۔ کچھ دن بعد جب یہ بالکل تن درست ہو گیا تو ا اپنی تن درستی پر بے حد تعجب تھا، کیوں کہ تمام ڈاکٹر اس کو جواب د چکے تھے۔

دوسرا آپریشن ایک پاگل شخص کے دماغ کا تھا۔ یہ بھی بڑی اور تیزی کے ساتھ کیا گیا۔ مریض آپریشن کے بعد بالکل صحیح ہو گیا خود مریض کو اپنی بیماری اور صحت کی کوئی تمیز نہ ہو سکی لیکن دوسر ڈاکٹر اور مریض کے گھر والے اس کی صحت یابی اور آپریشن کی کام پر متحیر تھے۔

نائلون کا لباس

یورپ کے سائنس دانوں کی تازہ تحقیقات سے یہ ثابت ہے کہ دنیا کی مہلک بیماریوں میں تین بیماریاں ایسی ہیں جن کے علاج کے لیے جدوجہد برابر جاری ہے، مگر ابھی تک ان کا قطعی علاج نہیں م ہو سکا ہے، ایک سرطان، دوسرے دمہ، تیسرے حساسیت (الرج یہ عجیب بات ہے کہ تیسری عالمی کانفرنس میں بعض ڈاکٹر اپنی تحقیقات کے نتائج پیش کرتے ہوئے بیان کیا کہ اس وقت ا کا مرض دنیا میں روز بروز ترقی پذیر ہے اور یقین کیا جاتا ہے کہ پلاسٹ

نائلون کے استعمال کرنے سے یہ مرض زیادہ بڑھ رہا ہے۔ ان ڈاکٹروں نے عوام کو نائلون کے موزے اور مختلف لباس پہننے سے گریز کرنے کی خاص طور پر ہدایت کی ہے۔

سب سے بڑا تربوز

ریاست ہائے متحدہ امریکا میں "ٹیکساس" کے علاقہ میں ایک مقام "لولنگ" ہے۔ یہاں ہر سال تربوزوں کی فصل پر ایک شاندار جشن منایا جاتا ہے جشن کا مقصد یہ ہے کہ ہر شخص تربوز ٹھپ ٹھپا کر یہ بتائے کہ تربوز کیسا نکلے گا؟ عام طور پر یہ جشن تین روز تک منایا جاتا ہے "لولنگ" کے علاقہ میں تربوز بکثرت پیدا ہوتے ہیں، بڑے بڑے بھی ہوتے ہیں اور عمدہ بھی۔ اس سال یہاں اس جشن کے موقع پر جو تربوز سب سے بڑا اور عمدہ نکلا، اس کا وزن ۹۰ پونڈ تھا اور وہ .... ۳۰ ڈالر میں فروخت کیا گیا۔

نادر کتب خانہ

اس وقت دنیا میں امریکی کانگریس کا کتب خانہ دنیا کے بہترین اور نادر کتب خانوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

اس کتب خانے کے علمی ذخیرے سے ارکان حکومت اور تمام اہل علم و ارباب ذوق استفادہ کرتے ہیں۔ بیرونی ممالک کے سیاح، جو امریکا جاتے ہیں وہ بھی اس خزانہ علم سے خوشہ چینی کرتے ہیں۔ کتب خانے میں ایک کروڑ سے زیادہ کتابیں ہیں۔ اس کے علاوہ مخطوطات، نقشے، تصاویر وغیرہ سب ملا کر دو کروڑ سے زائد ہیں۔

صرف فن موسیقی پر ڈیڑھ کروڑ سے زائد مخطوطات ہیں۔ ان کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ واقعی یہ موسیقی کا بیش بہا اور نادر خزانہ ہے۔

"جارج واشنگٹن" سے لے کر کیلون کولج تک بیشتر امریکی صدروں کے ذاتی کاغذات محفوظ ہیں۔ ۲ لاکھ ۳۰ ہزار نقشے اور مختلف مناظر کی تصاویر ہیں۔ ایک لاکھ ۱۵ ہزار متحرک تصاویر کے فلم، ۲۶ لاکھ ۳۷ ہزار فوٹو گرافی کے نیگیٹیو سلائڈز اور ایک لاکھ ۵۵ ہزار اخباروں کی جلدیں یہاں موجود ہیں۔

عہد بابل اور آشوری دور کی مٹی کی تختیاں بھی ہیں۔ پھر عصر حاضر کی وہ چھوٹی چھوٹی تصاویر بھی ہیں، جن کے ذریعے مختلف چیزوں کے عکس محفوظ رکھے جاسکتے ہیں۔ عکسی تصاویر کی تکنیک اب یہاں تک ترقی کی ہے کہ فوٹو گرافی کے ذریعہ ایک سو صفحات کی کتاب کا مضمون ایک ورق پر منتقل کیا جاسکتا ہے۔

۱۸ سالہ سائنس داں

سائنس کی تاریخ میں ۱۲ اکتوبر ۱۹۵۰ء کا دن، ایک یادگار دن تھا۔ اس روز سائنس دانوں کی ایک جماعت مکمل سورج گرہن کا مطالعہ کرنے آلات لے کر جنوبی بحر الکاہل کی طرف جا رہی تھی۔ اسی روز کی ایک یادگار یہ بھی ہے کہ ان سائنس دانوں کی جماعت میں ایک نوعمر لڑکا بھی شامل تھا جس کا سن صرف ۱۸ سال بتایا جاتا ہے اور جس کا نام ڈیوڈ مارٹین ہے۔ ڈیوڈ ابھی چھٹی ہی جماعت میں پڑھتا تھا کہ اس کی استانی "مسز ریشل" نے اس کو سائنس سے دلچسپی پیدا کرادی۔ اور ابھی ڈیوڈ اپنے وطن "ڈینول" کے ہائی اسکول میں بھی داخل نہیں ہوا تھا کہ اس نے دوربین سے مشاہدے کرنے شروع کردیے تھے۔ ڈیوڈ اپنے شہر ڈینول کی فلکی انجمن کا صدر بھی ہے۔

شمسی بیٹری

امریکا میں شمسی توانائی کی چھوٹی چھوٹی بیٹریاں بنائی گئی ہیں۔ یہ بیٹریاں آفتاب کی روشنی کو برقی رو میں تبدیل کردیتی ہیں، ان بیٹریوں سے ریڈیو، کنٹرول کے آلات، برقی ترسیل کے سٹیشنوں، تجرباتی ٹیلیفونوں اور گھڑیوں کے استعمال میں کافی مدد ملتی ہے۔

حال ہی میں "ہاف مین الیکٹرانکس کارپوریشن" نے ایسے مکانات بنانے کے امکانات پر غور کرنا شروع کیا ہے جن کے اندر بجلی کی ضرورتیں اس بیٹری کے ذریعہ پوری کی جاسکیں، کارپوریشن عنقریب ان شمسی بیٹریوں کو مکانات کی چھت پر کھپریل کی طرح لگادے گی تاکہ گھر کی روشنی وغیرہ اور بجلی کے تمام ضروری آلات اس بیٹری کے ذریعہ کام دے سکیں۔ کارپوریشن کا کہنا ہے کہ پانچ دن کی دھوپ سے یہ بیٹری اپنے اندر اتنی توانائی جذب کرلے گی کہ ایک اوسط درجے کا مکان ایک سال تک اپنی ضروریات اس کی بجلی سے پوری کرلیا کریگا۔

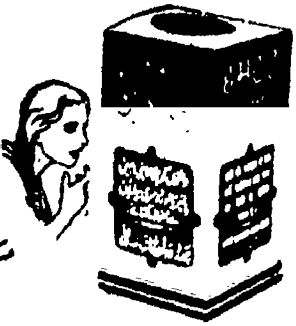
دریا کی سالگرہ: پچھلے دنوں امریکا کے مشہور دریا "ہڈسن" کی تین سو پچاسویں سالگرہ منائی گئی۔ تقریب کا مطلب یہ ہے کہ اس دریا کی چھان بین کا کام ساڑھے تین سو برس سے برابر جاری ہے۔ امریکا کا مشہور شہر "نیویارک" اسی دریا کے کنارے پر آباد ہے۔ اس تقریب کے موقع پر اس سال یہ بھی ہوا کہ جن ملکوں کی امریکا سے دوستی ہے، ان سب ملکوں کے اعلیٰ قونصلوں نے اپنے اپنے ملک کے دریاؤں کا پانی بوتلوں میں بھر کر منگوایا اور دریائے "ہڈسن" میں سب نے اپنی اپنی بوتلیں خالی کرکے پانی شامل کیا۔



دانت اور دانش

چمکدار اور مضبوط دانت بھلے تو ہر ایک کو معلوم ہوتے ہیں لیکن اُن کی صحیح قدر عقلمندوں سے پوچھئے۔ دانتوں کو محض چمکا لینا کافی نہیں ہوتا بلکہ اُن غلط طریقے تو دانتوں کے حفاظتی اینمیل کے لئے مُضر ہو سکتے ہیں اور اس حفاظتی اینمیل کا خراب ہو جانا دانتوں میں کیڑا لگنے اور مسوڑھوں کے کمزور ہو جانے کا پیش خیمہ ہے۔ ایسی صورت میں غذا کو چبا کر ہضم کرنے کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور صحت و توانائی ساتھ چھوڑ دیتے ہیں۔

جب آپ دانتوں کی صفائی کے لئے کوئی شے خریدیں تو یہ خیال رکھئے کہ وہ نہ صرف آپ کے دانتوں کی قدرتی چمک کو برقرار رکھے بلکہ ان کو مضبوط بھی بنائے، مسوڑھوں کے دوران خون میں بھی مدد دے، کیڑا لگنے کے اسباب بھی دور کرے اور منہ کو تازگی بھی بخشے۔ ہمدرد منجن جسے سالہا سال کے تجربوں کے بعد مکمل کیا گیا ہے ان اغراض کو بخوبی پورا کرتا ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف)

دہلی ـــ کان پور ـــ پٹنہ

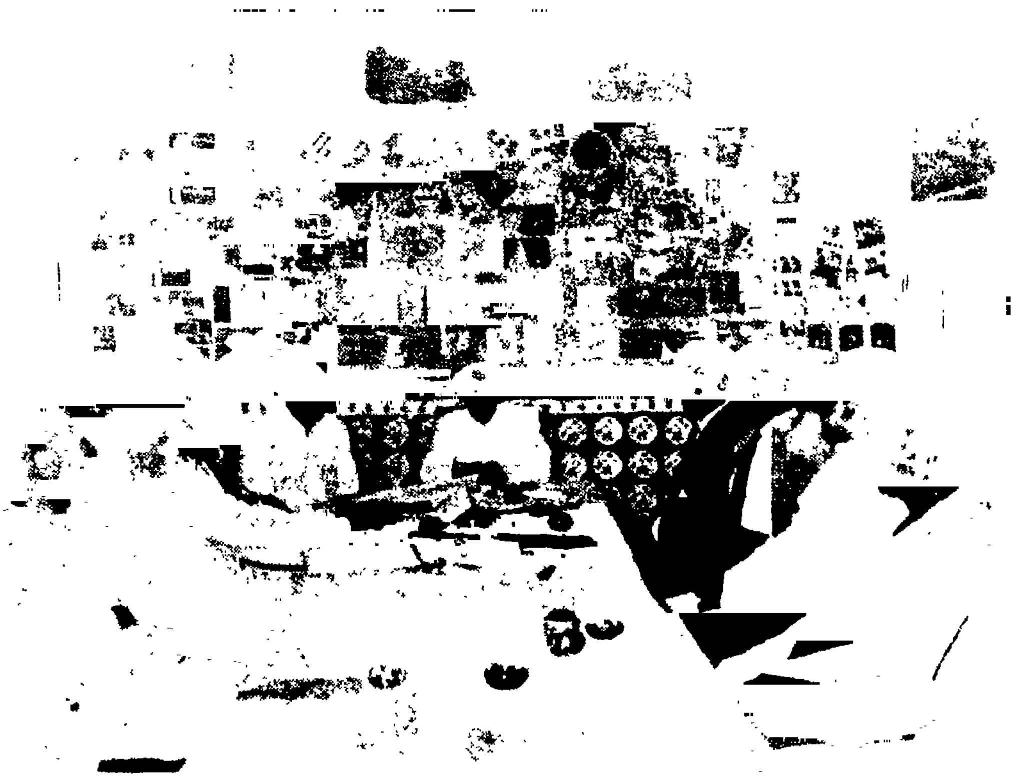


مرکزی وزیر صحت مسٹر ڈی - پی - کرمارکر نے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس علی گڑھ (۶ - ۷ - اور ۸ اکتوبر سنہ ۵۹ء) کا افتتاح کرتے ہوئے دیسی طبوں کی افادیت کا اعتراف کیا اور اجلاس میں اپنی شرکت پر اظہار مسرت کیا -



صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے ڈیلی گیٹوں سے خطاب کرتے ہوئے ہندوستانی دیہات کے طبی مسائل پر خاص طور سے روشنی ڈالی اور کہا کہ دیہاتی عوام کے صحتی مسائل دیسی معالجوں کی مدد کے بغیر حل نہیں کئے جاسکتے -

تصویر میں بائیں سے : جناب کرنل بشیر حسین صاحب زیدی ، مسٹر ڈی - پی - کرمارکر ، ڈاکٹر یوسف حسین صاحب (پرووائس چانسلر مسلم یونیورسٹی) جناب حکیم عبداللطیف صاحب



همدرد صحت افسانوی مقابلہ کے انتخاب کی آخری میٹنگ

همدرد منزل — ۱۸ - اکتوبر سنہ ۵۹ء

تصویر میں دائیں طرف سے :

۱—جناب ھنسراج رھبر
۲-- جناب ڈاکٹر سلامت اللہ
۳—جناب گوپال متل
۴--جناب خواجہ احمد فاروقی
۵ --جناب پروفیسر محمد مجیب شیخ الجامعہ ' جامعہ ملیہ
(صدر ججز کمیٹی)
۶-- جناب شمشیر سنگھ نرولا
۷—جناب سہیل عظیم آبادی
۸—محترمہ سرلا دیوی
۹---جناب ریوتی سرن شرما -
(تفصیلی خبر صفحہ اول پر ملاحظہ فرمایئے)

ماہنامہ

سب سے بہتر ہمدم

ہمدرد صحت

دہلی

دسمبر ۶۵۹



قیمت: چھ آنے



شمالی مشرقی سرحدی ایجنسی کے ایک گاؤں کا ہسپتال

(پریس انفارمیشن بیورو کے شکریہ کے ساتھ)

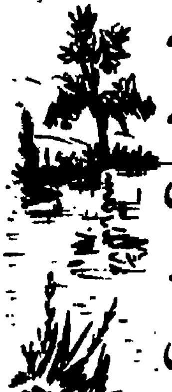
جلد: ۲۸ شمارہ: ۱۲ دسمبر ۱۹۵۹ء

ہمدرد صحت

سالانہ چار روپے — فی پرچہ چھ آنے

اس دیش کی مٹی بھی اکسیر سے بہتر ہے

شاعرِ ہمدرد



ہے شکر کہ بھارت میں دیہات کے باشندے
محفوظ ابھی تک ہیں تہذیب کے دھندوں سے
ہے سادہ دلی ان کی مشہور زمانے میں
ہیں دُور ترقی کے اُلجھے ہوئے پھندوں سے
پُر کیف فضاؤں سے کرتے ہیں سکوں حاصل
ہم ساز ہے قدرت، ان اللہ کے بندوں سے



آئے گی موافق کب مغرب کی ہوا ان کو
پژمردہ بنا دے گی شہروں کی فضا ان کو
بیگانہ مداووں کو دیہات میں لے جا کر
پُر کیف فضاؤں کو مسموم نہ کر دینا



دیہات کو تم اپنے، تقلید سے مغرب کی
صحت کی مسرت سے محروم نہ کر دینا
قدرت نے بہت ان کو بخشا ہے سکونِ دل
دیکھو یہ سکونِ دل، معدوم نہ کر دینا



گل زار کا خود اپنے ہر خار گلِ تر ہے
اس دیش کی مٹی بھی اکسیر سے بہتر ہے

مدیر و ناشر: حکیم محمد سعید دہلوی — مطبوعہ ... دہلی — مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

تعویذ شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹر ایٹ لا پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ

وَاِذَا مَرِضْتُ فَھُوَ یَشْفِیْنِ (قرآن)

"جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفا بخشتا ہے"

یہ نہیں کہا گیا کہ "وہ شفا بخشے گا" بلکہ کہا جارہا ہے کہ "وہ شفا بخشتا ہے"۔ وعدہ کا تعلق آنے والے زمانہ سے نہیں۔ یہ وعدہ نہیں کیا جارہا ہے کہ اگر کافی عرصہ دعا کی جائے تو شفا دی جائے گی، بلکہ وعدہ کا تعلق زمانۂ حال سے ہے۔ شفا نقدِ وقت ہے۔ ہمیں شفا دی جاتی ہے عاجلاً و کاملاً۔ اگر ہم ایمان و ایقان کی قوت سے کام لیں تو شفا فوری ہے اور اگر ہم یقین نہ کریں تو وعدہ پھر بھی سچا ہے، کیوں کہ یہ فضلِ ایزدی کی دائمی صورت کا بیان ہے، یا مبداءِ حیات سے رواں دواں ایک رُوحانی حرکت یا عمل کا اظہار ہے۔ ہمارا یقین نہ کرنا اس واقعہ کی صداقت کو متغیر نہیں کرسکتا۔ حق تعالیٰ ہر حال میں شافیٔ مطلق ہیں۔ مرض و نبضِ شفا اُن ہی کے ہاتھ ہے۔ ہمارے یقین کا فقدان ہمیں شفا کی تجلی سے محروم کردیتا ہے اور بس:

اصلِ صد یوسف جمالِ ذوالجلال — اے کم از زن شو فدائے آں جمال (رومی)

کہا جاتا ہے کہ ایک جہاز اپنے صحیح راستہ سے بھٹک گیا تھا۔ اس کا پانی ختم ہوگیا اور مسافر پیاس سے مرنے لگے۔ کچھ دن بعد انہوں نے دور سے ایک دوسرے جہاز کو دیکھا اور سگنل کیا کہ "ہم پیاس سے مر رہے ہیں اور پانی کی سخت ضرورت ہے"۔ انہیں جواب ملا "ڈول ڈبو اور بھرو"۔ واقعہ یہ تھا کہ اُن کا جہاز میٹھے پانی میں چل رہا تھا اور اُن کو اس کی خبر نہ تھی۔ بالکل اسی طرح ہم بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ باوجود اس امر کے کہ مبداءِ حیات صحت و شفا ہی کا مبداء ہے، یہ اس لیے ہوتا ہے کہ خوابِ جہل نے ہمیں حریمِ قرب سے دُور پھینک دیا ہے۔ سچ کہا ہے رومی نے:

یک سبد پُر نان ترا از فرق سر — تو ہمی جوئی لبِ نان در بدر

تا بزانوئے میانِ قعرِ آب — در عطش و زجوع گشتی خراب

ہمیں صحت کی تلاش میں در بدر ٹھوکریں کھانے کی قطعاً ضرورت نہیں اور نہ ہماری زندگی برگ و بر پر موقوف ہے۔ ہمیں صرف اس کا دامن پکڑ لینا ہے، جو تمام امراض و آلام سے منزہ اور تمام صحت و شفا کا مبداء ہے:

دامن او گیر اے یارِ دلیر — کو منزہ [illegible] از بالا و زیر (رومی)

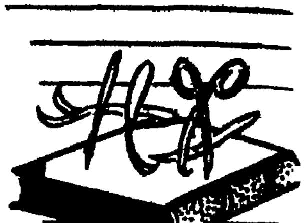
اس کا وعدہ سچا، اس کی رحمت وسیع، اُس کی نعمت فراخ ہے [illegible] وعدہ کرتا ہے۔ ہمیں اسی کے وعدہ پر پورا یقین رکھنا چاہیے۔ بجائے اس کے کہ ہم اپنی بیماریوں پر اپنی توجہ کو مرکوز کریں، اُس کے وعدہ پر [illegible] اپنے یقین کو پختہ کرنا چاہیے۔ اگر ہم اس کا شکر ادا کریں کہ وہ ہمیں بیماریوں سے شفا بخشتا ہے تو ہماری زندگی [illegible] کرتا رہتا ہے:

ماشراب عیش می خواہیم [illegible]

صاف نوشاں دیگر اند و دُرد نوشاں [illegible]



ابوالقاسم الزہراوی



مولانا محی الدین الالوائی، فاضل جامعہ ازہر (مصر)

ابوالقاسم خلف بن عباس الزہراوی سنہ ۹۳۶ء میں قرطبہ کے قریب مدینۃ الزہرا میں پیدا ہوئے اور اسی لیے زہراوی کے لقب سے مشہور ہوئے۔ آپ کے آباؤ اجداد ہسپانیہ (اسپین) کے رہنے والے تھے۔ چوں کہ قرطبہ اس وقت علوم و فنون کا عظیم مرکز تھا، اس لیے زہراوی نے وہیں تعلیم حاصل کی۔

علوم و فنون میں کمال دستگاہ حاصل کرنے کے بعد آپ امیر عبدالرحمان سوم (سنہ ۹۱۲ء تا سنہ ۹۶۱ء) کے طبیب خاص مقرر ہوئے اور قرطبہ کے شاہی ہسپتال کے ہاؤس سرجن ہو گئے۔

ابوالقاسم زہراوی عربی دورِ حکومت کے نہایت بلند پایہ، جلیل القدر طبیب اور عظیم المرتبت سرجن تھے۔ موفق الدین بن ابی اصیبعہ آپ کی حذاقت اور طبی علم و کمال کے متعلق اپنی کتاب "عیون الانباء فی طبقات الاطباء" میں لکھتے ہیں:

"خلف بن عباس الزهراوی کان طبیباً فاضلاً خبیراً بالادویة المفردة والمرکبة جید العلاج وله تصانیف مشهورة فی صناعة الطب۔" (ابوالقاسم خلف بن عباس الزہراوی ایک فاضل طبیب تھے اور ادویات مفردہ اور مرکبہ کے عالم اور بہترین معالج تھے اور فن طب میں آپ کی کئی مشہور تصانیف موجود ہیں)۔

زہراوی نے ایک شاندار علمی ماحول میں تعلیم و تربیت پائی۔ اُن کا زمانہ ملت اسلامیہ اور اسپین (ہسپانیہ) میں اسلامی علوم و فنون کے عروج کا زمانہ تھا۔ ڈاکٹر کیمبل لکھتے ہیں:

"قرطبہ میں تین سو مسجدیں، دو لاکھ مکان اور تقریباً دس لاکھ باشندے آباد تھے اور اندازہ لگایا گیا ہے کہ قرطبہ میں پچاس شفاخانے موجود تھے۔ قرطبہ کی لائبریری میں تخمیناً کم سے کم دو لاکھ پچیس ہزار کتابیں تھیں۔"

غرض کہ زہراوی نے ایک بہترین علمی اور اسلامی ماحول اور علوم و فنون کے ایک عظیم مرکز اور غالباً اپنے عہد کی بہترین یونیورسٹی میں تعلیم حاصل کی اور بڑے بڑے شفاخانوں میں تجربہ حاصل کر کے ان میں اپنے فن جراحت (Surgery) کے کمالات دکھلائے۔

زہراوی کا علم جراحت: تمام خصوصیات سے قطع نظر زہراوی کو جراحت میں خصوصی امتیاز اور کمال حاصل تھا۔ اس خصوصیت میں آپ کا کوئی مقابل نہیں اور اسی کمال نے مشرق و مغرب میں زہراوی کا نام روشن کیا۔ یہ ایک ناقابلِ فراموش حقیقت ہے کہ یورپ میں آج سرجری کی جو شان و شوکت نظر آ رہی ہے، وہ بڑی حد تک زہراوی ہی کے علم و فن کی مرہونِ منت ہے۔ زہراوی کے زمانے میں دیگر علوم و معارف اور فنون کی طرح مسلمانوں کا علم جراحت بھی عروج پر تھا اور بغداد، دمشق، غرناطہ وغیرہ کے طبی مراکز و مدارس میں طلبا کو باقاعدہ جراحت کی علمی و عملی تعلیم دی جاتی تھی اور ہسپتالوں میں جراحت کی تعلیم کے لیے لاشوں کی چیر پھاڑ کا انتظام کیا گیا تھا۔

علم جراحت پر زہراوی کی مشہور و بے مثال کتاب "التصریف لمن عجز عن التالیف" ہے، جس نے زہراوی کی شہرت میں چار چاند لگا دیے۔ طب پر یہ ایک ضخیم تالیف ہے۔ اس کے ایک ہزار صفحات ہیں جو دو حصوں پر مشتمل ہیں اور ہر ایک حصہ پندرہ پندرہ باب پر منقسم ہے، ایک حصہ علم جراحت کے لیے مخصوص ہے، جو اس کتاب کی رُوح ہے اور اسی حصے سے زہراوی کے کمالات علم و فن جراحت کا بخوبی اندازہ ہوتا ہے (التصریف کا یہ حصہ مطبع نامی لکھنؤ میں "جراحت الزہراوی" کے نام سے چھپ چکا ہے اور پوری کتاب التصریف پٹنہ لائبریری میں موجود ہے)۔

التصریف کے اس حصۂ جراحت میں اُس وقت کے آلاتِ جراحت کی نہایت خوب صورت تصاویر ہیں۔ یورپ کے ڈاکٹر آج اعمالِ جراحی میں جو آلات استعمال کرتے ہیں، وہ تقریباً اس میں موجود ہیں۔ تمام اعمالِ جراحی کو نہایت وضاحت کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ تمام چھوٹے بڑے آپریشنوں کا مکمل بیان اس میں موجود ہے، جس سے اس بات پر بخوبی روشنی پڑتی ہے کہ عرب اطبا جراحی میں خاص مہارت

[redacted] نے آج سرجری میں جو کمال حاصل کیا ہے اُس کا بیشتر [redacted] کوششوں کا مرہونِ منت ہے۔

"عیون الانباء فی طبقات الاطباء" میں زہراوی کی اس کتاب کی تعریف ان الفاظ میں کی گئی ہے:

"وخلف بن عباس الزھراوی من الکتب کتاب التصریف لمن عجز عن التالیف الخ۔۔۔ (ابن عباس زہراوی کی کتابوں میں سے کتاب "التصریف لمن عجز عن التالیف" سب سے بڑی اور مشہور ترین تصنیف ہے اور یہ کتاب اہم بامعنی ہے)۔

زہراوی کے علم جراحت سے اہل یورپ کافی متاثر ہوئے اور اس سے کافی استفادہ کیا ہے۔ وہ زہراوی کو ابوکیسس، البوکیس اور الزہراویس کہتے ہیں۔ یورپ کے مستشرقین اور طبی کتابوں کے مصنف زہراوی کے علم جراحت کی بے حد تعریف کرتے ہیں اور اعتراف کرتے ہیں کہ ابتداء میں یورپ نے علم جراحت میں جو کچھ حاصل کیا وہ سب زہراوی ہی کا مرہونِ منت ہے۔ چناں چہ ڈاکٹر ڈانلڈ کیمبل "التصریف" کی ان الفاظ میں تعریف کرتے ہیں:

"ابوالقاسم زہراوی کی یہ خاص کتاب معالجات اور سرجری کا ایک انسائیکلوپیڈیا ہے اور اس کا نام التصریف ہے اور اس کا ترجمہ پانچ مرتبہ ہو چکا ہے۔"

ڈاکٹر موصوف نے ایک اور جگہ لکھا ہے:

"۱۳۶۸ء میں زہراوی کے علم جراحت کی یورپ میں خوب شہرت ہو چکی تھی۔ علم جراحت پر اس کے بیانات نہایت واضح ہیں۔ خاص طور پر اُن آلات کی تصاویر کے باعث، جو ازمنۂ وسطیٰ میں استعمال ہوتے رہے ہیں، زہراوی کی کتاب نہایت اہم ہو گئی ہے اور بعد کے زمانوں میں ازمنۂ وسطیٰ کی بیشتر تصویریں زہراوی ہی کی کتاب سے ماخوذ ہیں۔"

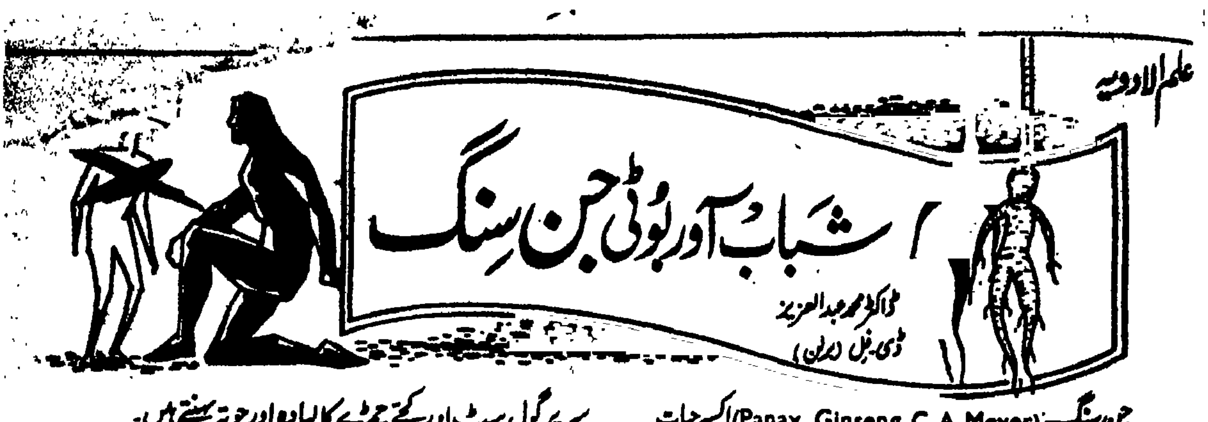
ایک اور مقام پر ڈاکٹر ڈانلڈ کیمبل اپنی رائے کا اظہار اس طرح کرتے ہیں:

"طب اور سرجری کے ارتقاء کی بنیاد عرب علماء میں سے ابنِ رشد (متوفی ۱۱۹۸ء) اور ابوالقاسم زہراوی (متوفی ۱۱۲۲ء) نے رکھی۔ مغربی طب پر ان دونوں مصنفوں کا بہت گہرا اثر پڑا اور علمائے یورپ میں سے راجر بیکن (۱۲۱۴ء تا ۱۲۹۴ء) اور گوئے ڈی شولیک (از ۱۳۰۰ء تا ۱۳۶۸ء) نے ان کی تعلیمات سے بہت فائدہ اُٹھایا۔ زہراوی کی کتاب جراحت سے مدتوں تک اہل مغرب استفادہ کرتے رہیں گے۔ یورپ کے بہت سے سرجنوں نے اس کتاب سے اپنے فن میں مدد حاصل کی ہے اور یہ کتاب عرصۂ دراز تک یورپ کی یونیورسٹیز کے نصاب میں داخل رہی ہے۔ خصوصاً اٹلی میں اس کی تعلیم و تدریس پر کافی توجہ صرف کی گئی۔"

ان تصریحات سے معلوم ہوتا ہے کہ زہراوی کے احسانات صرف عربی طب ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ یورپین طب پر بھی بڑے احسانات ہیں۔ زہراوی کی کتاب "التصریف لمن عجز عن التالیف" پہلی مرتبہ لاطینی زبان میں ۱۴۹۷ء میں وینس میں طبع ہوئی۔ اس کے بعد ۱۵۰۰ء میں لوکے لٹس میں چھپی۔ پھر ۱۵۳۲ء میں اسٹراسبرگ میں اور ۱۵۴۱ء میں باسل میں شائع ہوئی۔ اس کے بعد اس کتاب کے دوسرے حصہ (عملی حصہ) کا ترجمہ لاطینی کے ساتھ ساتھ عبرانی میں چھپا۔ اس ترجمہ میں یہ خصوصیت تھی کہ اعمالِ جراحت کے ساتھ ساتھ آلات کی وہ تصاویر بھی چھاپی گئیں، جو اصل کتاب میں موجود تھیں۔ "التصریف" کا باسل ایڈیشن بھی نہایت خوبصورت اور با تصویر تھا اور اس کی شرحیں رالینڈ، راجر، قسطنطین اور گیسی نے لکھیں۔ یہ ایڈیشن عربی اور لاطینی دونوں زبانوں میں تھا اور جان چیننگ نے ۱۷۷۸ء میں اپنے فنِ جراحت کی ترقی کی بنیاد اسی پر رکھی، اس لیے اس ایڈیشن کی کافی اہمیت ہو گئی۔ جان چیننگ کے علاوہ اس باسل ایڈیشن کو لوسین لکلارک نے بھی اپنی فنی ترقی کی بنیاد قرار دیا ہے اور ۱۸۶۱ء میں اس نے فرانسیسی زبان میں ترجمہ کر کے اسے شائع کیا۔ اس کے علاوہ "التصریف" کے با تصویر حصۂ جراحت کا کئی مرتبہ انگریزی، لاطینی اور یورپ کی دوسری زبانوں میں ترجمہ ہو کر شائع ہو چکا ہے۔ آج بھی یورپ کی لائبریریوں میں "التصریف" کے بے شمار نسخے موجود ہیں، جن میں سے جیرارڈ آف کریمونا کا ترجمہ، جو پیرس کی لائبریری میں موجود ہے، بہت مشہور ہے۔

ابوالقاسم زہراوی نے "التصریف" کے علاوہ اور بھی کئی کتابیں طب پر لکھی ہیں، جن کے صرف لاطینی ترجمے آج بھی یورپ میں موجود ہیں۔ ڈاکٹر ڈانلڈ کیمبل نے زہراوی کی ایک کتاب (جو علم الادویہ پر ہے) کا بھی ذکر کیا ہے۔ اس کتاب کے تراجم کئی یورپین علمائے طب نے کیے ہیں۔

طبِ عربی کی اس جلیل القدر و باعظمت ہستی نے ۱۱۲۲ء میں وفات پائی اور قرطبہ میں آپ کو دفن کیا گیا۔



شباب آور بوٹی جن سنگ

ڈاکٹر محمد عبدالعزیز
ڈی۔ فل (برلن)

جن سنگ (Panax Ginseng, C.A.Meyer) اکسیرِ حیات یا دائمی شباب بخش دوا، مشہور چینی دوا ہے۔ اب یورپ میں بھی یہ دوا مشہور ہو رہی ہے، خاص کر رائل جیلی کے ساتھ۔ رائل جیلی کو شہد کی مکھیاں اپنی ملکہ کی خوراک کے لیے تیار کرتی ہیں۔ یہ خوراک کھا کر ملکہ معمولی شہد کی مکھیوں سے کئی گنا بڑھ جاتی ہے اور لمبی زندگی پاتی اور لکھو کھا انڈے دیتی ہے۔

جن سنگ شمالی مشرقی امریکہ سے چین کو بھیجی جاتی ہے۔ یہ قسم Panax Quinquefolium, L. ہے اور خود رو چینی جن سنگ سے گھٹیا درجہ کی ہوتی ہے۔ خود رو جن سنگ علاوہ چین کے شمالی کوریا، شمال مشرقی منچوریا اور روس میں بھی پیدا ہوتی ہے۔ اس کی جھاڑی چھوٹی ہوتی ہے، اس کے پتوں پر رؤئیں ہوتے ہیں اور اس کی جڑ آٹھ دس سینٹی میٹر لمبی اور قریب دو سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہے۔ جس قدر اس کی شکل انسان سے ملتی جلتی ہوتی ہے، اسی قدر اس کی قیمت گراں ہوتی ہے۔ عمدہ قسم کی جڑ سونے سے تول کر بکتی ہے۔ اس کو تیز دھوپ کی برداشت نہیں ہوتی۔ یہ پہاڑی کی وادیوں کے شمالی ڈھلانوں پر پرانے درختوں کے سائے میں اُگتی ہے۔ اس کی خوشبو ہوا میں پھیلتی ہے۔ اس کی جڑ کو کھودنے کے لیے ہاتھی دانت کے قطلان کام میں لائے جاتے ہیں۔ جون کے مہینہ سے ہزاروں آدمی تنہا اس کی تلاش میں پُرخطر جنگلوں میں پھرنے لگتے ہیں اور ستمبر کے مہینہ تک یہ تلاش جاری رہتی ہے۔ جنگل کی تری سے حفاظت کے لیے یہ لوگ سامنے پانی سے تر نہ ہونے والا فرغل اور جبّہ پر کھال، سر پر گول ہیٹ اور کچے چمڑے کا لبادہ اور جوتے پہنتے ہیں۔

سفید قسم کی جن سنگ گھٹیا ہوتی ہے۔ اس کو گرم کر کے خشک کر لیتے ہیں، مگر سرخ قسم کی جن سنگ کی تیاری کی ترکیب پیچیدہ ہوتی ہے۔

اس کو بخار، کم زوری، قلتِ خون، تپ دق، آتشک، ہاضمہ کی خرابی، دورانِ خون کی خرابی اور اعصابی امراض میں مفید سمجھا جاتا ہے اور یہ مقوی باہ بھی مشہور ہے۔ اس کی مسیحائی کے قصے بہت مشہور ہیں یہاں تک کہ اس سے مُردہ سادھو کے زندہ ہو جانے کی داستان بھی سنائی جاتی ہے۔



اس کے اجزا میں پانی میں حل پذیر ایک سیپونن پاناکیلون پائی جاتی ہے، جو پانی کے عمل سے پانی میں ناحل پذیر پاناکون یا پاناکوئیلون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پاناکس ترشہ اور فراری روغن پاناسین کی قلیل مقدار بھی اس میں ہوتی ہے۔ حیاتین 'ب ۱' اور 'ب ۲' اور ہارمون کا سا اثر کرنے والے بعض اجزا بھی اس میں پائے جاتے ہیں۔ گو ان اجزا کی ساخت ابھی تک نامعلوم ہے، مگر خیال یہ کیا جاتا ہے کہ ان میں جنسی ہارمون کے افعال کی قوت ہوتی ہے۔ ان اجزا کی بنا پر جو اب تک اس دوا میں معلوم ہو سکے ہیں، اس کے عجیب غریب خواص جو مشہور ہیں، ان کا پتہ نہیں لگتا، البتہ شہرت کی بنا پر جو نفسیاتی اثر ہوتا ہے وہ ممکن ہے کہ اس کی افادیت میں کارفرما ہو۔

کیا آپ بھی روگ کے طوطے پالتے ہیں!



نصرت خالدی بھوپال

مرض عام طور سے دو طرح کا ہوتا ہے ایک اختیاری دوسرا غیر اختیاری۔ غیر اختیاری مرض تو یہ ہے کہ جسم میں قوت مدافعت کی کمی سے کوئی روگ ہو جائے یا تبدیلی فصلین کے سبب نزلہ زکام یا بخار ہو جائے یا کوئی موروثی مرض رونما ہو یا آدمی کسی ناگہانی حادثہ کا شکار ہو کر بستر پر پڑ جائے۔ اختیاری مرض یہ ہے کہ آدمی خود بیماری کو دعوت دے اور بد پرہیزی، بدعنوانی یا خود عاید کردہ عادات کی غلامی سے کوئی مرض پیدا ہو جائے۔ آج کل عام طور سے جو مریض نظر آتے ہیں اُن میں اسّی فی صد سے زیادہ مریض ایسے ہی ملتے ہیں جنھوں نے مرض کو بطور شغل اختیار کیا ہے۔

یہ بات دل چسپ اور مضحکہ انگیز بھی ہے اور عبرت آموز بھی۔ بظاہر ایسا کوئی سمجھ دار نہیں ہوگا، جو بیماری کو دعوت دے یا اس کی ناز برداری کرے لیکن حقیقت میں ہمارے ملک کے زیادہ تر سمجھ دار لوگ ہی ضیافتِ مرض کے روگی ہیں۔ "احتیاط و پرہیز" کا اطلاق بیماری سے پہلے تن درستی کی بحالی و قیام پر ہوتا ہے۔ وہ کون کون سی چیزیں ہیں، جو ہمارے جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں؟ اس کا لحاظ کرتے ہی آدمی خود ہی نقصان دہ چیز سے پرہیز کر سکتا ہے اور اسی پیش بینی کا نتیجہ ایک صحت مند جسم ہے، مگر دل چسپ واقعہ یہی ہے کہ کوئی شخص احتیاط و پرہیز کی اہمیت و ضرورت کو محسوس نہیں کرتا۔ عام نقطۂ نظر سے پرہیز و احتیاط کی نوبت صرف اس وقت آتی ہے، جب بیماری خوب اچھی طرح جڑیں مضبوط کر لے اور معالجین بعض چیزوں سے پرہیز کا مشورہ دیں۔ پھر یہ پرہیز بھی ایک سوہانِ روح پابندی سمجھا جاتا ہے اور صرف اس وقت تک ہی اس کا خیال رہتا ہے، جب تک کہ بیماری دور نہ ہو جائے اور جہاں منزلِ صحت آئی، کام و دہن کو پھر بے لگام چھوڑ دیا جاتا ہے۔ زیادہ تر بے احتیاطیوں کی تہ میں ہماری عادتیں کارفرما ہوتی ہیں۔ ہر شخص جانتا ہے کہ سگریٹ یا بیڑی پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہے بینائی کو کم کرتی ہے اور جدید تحقیقات کی روشنی میں سرطان کا سبب بن سکتی ہے لیکن بایں ہمہ چھٹتی نہیں ہے منھ سے یہ کافر لگی ہوئی۔ کھانسی چل رہی ہے، دم گھٹ رہا ہے، بلغم کے لوتھڑے اُبل رہے ہیں، پھیپھڑے دھوئیں کو قبول کرنے سے انکار کر رہے ہیں، لیکن سگریٹ کی دُھواں دھاری منھ سے نہیں چھوٹتی یہی حال چائے کا ہے۔ وقت بے وقت جب چاہی، جتنی چاہی، پی لی۔ نہ اس کا کوئی وقت و اصول، نہ ضابطہ اور قانون۔ خواہ معدہ میں حدّت بڑھے یا خون خشک ہو، پیالوں پر پیالے غٹاغٹ اُترتے چلے جاتے ہیں۔ خدا کے ایسے سادہ لوح بندے بھی ہیں جو اپنے مرض کا علاج "ایجادِ بندہ" سے ہی کرتے ہیں، مثلاً شدید نزلہ زکام ہوگا تو دہی بڑے کھائیں گے، کمرک، کیت، املی اور کیری کی چٹنیاں چاٹیں گے اور چھاچھ پی جائیں گے!



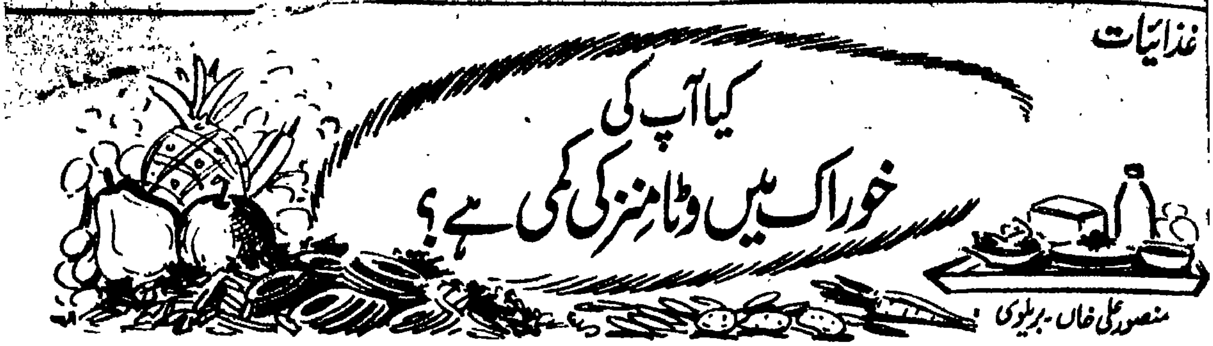
ہلکا بخار ہوگا یا نزلہ کی وجہ سے اعضا شکنی ہوگی تو پسینہ لانے کے لیے وظیفۂ زوجیت ادا فرمائیں گے اور پھر یہ نہیں کہ ان بدعنوانیوں سے پیدا شدہ خرابیوں پر کوئی شرمندگی ہو، طبیب سے رجوع کرتے وقت اپنی بدتمیزیوں کو داد طلب انداز سے بیان کرتے چلے جائیں گے۔ ہماری بے احتیاطیوں کا اندازہ اس وقت ہوتا ہے، جب عالمِ مرض میں طبیب سے نسخہ لکھوانے کے بعد ہم رعایتیں چاہتے ہیں، مثلاً یہ کہ "صاحب آم کا اچار کھا سکتا ہوں؟" "بریانی سے تو کوئی نقصان نہیں ہوگا؟"، "خربوزے کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟"

اب اگر حکیم صاحب برہم ہو جائیں تو ان کی بداخلاقی کا ڈھنڈورا پٹ جائے گا۔

میرا اپنا نظریہ ہے کہ خدا نے صحت پیدا کی ہے اور انسان نے بیماری کو تخلیق کیا ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ ہر بیماری آدمی ہی کی پیدا کردہ ہے، لیکن عام طور پر ہم جن روگوں میں مبتلا ہوتے ہیں، انھیں پیدا کرنے اور بڑھانے میں زیادہ تر ہمارا اپنا ہی ہاتھ ہوتا ہے۔ بیماری کے شروع ہوتے ہی طبیعت میں جو ذرا سا تکدر محسوس ہوتا ہے، اس کا علاج کون کرتا ہے؟ دو چار روز تک تو ہم انتظار کرتے ہیں کہ یہ تکدر بڑھے اور مرض رونما ہو کر اپنے منھ سے کہہ دے کہ "میرا نام یہ ہے، اب آپ علاج کیجیے!" پھر علاج کراتے وقت بھی ہمارے سامنے عام طور سے کسی مستند معالج کا نام نہیں

(باقی ص [illegible] پر)

غذائیات



کیا آپ کی خوراک میں وٹامنز کی کمی ہے؟

منصور علی خاں ۔ بریلوی

ذہنی بیداری اور بڑھتے ہوئے شعور کے اس زمانے میں اپنی خوراک کے بارے میں بھی انسان کا شعور بڑھ گیا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ آج کل بہت سے اشخاص یہی سوچ سوچ کر پریشان ہوتے رہتے ہیں کہ کہیں ان کی خوراک میں ضروری وٹامنز کی کمی تو نہیں ہے؟

اس سلسلے میں بعض ماہرینِ غذائیات اور معالجوں کا کہنا ہے کہ اگرچہ عام حالات میں لوگوں کی یہ بیداری بری نہیں ہے اور عوام کو اپنی روزمرہ کی خوراک میں ضروری وٹامنز کے متعلق جتنا زیادہ معلوم ہو، آتنا ہی اچھا ہے، لیکن اس مسئلہ پر ضرورت سے زیادہ سوچ بچار کرنے کا نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ لوگوں کے ذہن میں وٹامنز کے متعلق کوئی واضح تصور نہ رہے اور وہ بجائے یہ سوچنے کے کہ انسانی جسم پر وٹامنز کا اثر کیا ہوتا ہے اپنا زیادہ وقت صرف یہ سوچنے پر ضائع کرنے لگیں کہ کہیں ان کے جسم میں وٹامنز کی خوفناک کمی تو نہیں ہے؟ اس طرح سوچنے کا نتیجہ اکثر یہی ہوتا ہے کہ جو لوگ وٹامنز کے متعلق ضرورت سے زیادہ واقفیت اور شعور رکھتے ہیں، وہ اپنی مفروضہ کمی کو پورا کرنے کے لیے وٹامن پلز (وٹامنز کی گولیاں) استعمال کر کے آن واحد میں کسی پہلوان کی



طرح طاقت ور اور مضبوط ہو جانے کا خواب دیکھنے لگتے ہیں۔

درحقیقت اس بات کا کوئی واقعاتی اور ٹھوس ثبوت موجود نہیں ہے کہ جو لوگ اپنی غذائی ضرورتوں سے زیادہ مقدار میں وٹامنز استعمال کرتے ہیں، انھیں اس سے کوئی خاص فائدہ پہنچتا ہے، کیوں کہ جہاں تک ضروری وٹامنز کا تعلق ہے، وہ ہر شخص کو اپنی روزمرہ کی متوازن خوراک سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ البتہ اگر خدانخواستہ آپ بیمار ہیں یا کسی وجہ سے اوسط درجہ کی صحت سے محروم ہیں تو آپ کو ایک نارمل آدمی سے زیادہ مقدار میں وٹامنز کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جب ایسی صورت ہوگی تو آپ کا معالج خود ہی آپ کو ضروری وٹامنز علیحدہ استعمال کرنے کا مشورہ دے گا۔

کتنے ہی لوگ اپنے آپ سے یہ سوال کرتے ہوں گے کہ "کیا مجھے اپنی روزمرہ کی خوراک سے ضروری وٹامنز ملتے ہیں؟" اس کا جواب بہت آسان اور یہ ہے کہ بے شک آپ کو اپنی روزمرہ کی خوراک سے ضروری وٹامنز مل جاتے ہیں، بشرطیکہ آپ مناسب حد تک صحت مند ہیں، لیکن اگر ایسا نہیں ہے اور آپ بہت جلد یا ذرا سی محنت اور مشقت کے بعد تھک جاتے ہیں یا آپ وبائی اثرات کا اتنی کامیابی کے ساتھ مقابلہ نہیں کر سکتے، جتنی کامیابی کے ساتھ آپ کو کرنا چاہیے تو سمجھ لیجیے کہ آپ کی خوراک میں وٹامنز کی اور غذاؤں میں توازن کی کمی ہے۔ بہرحال ایسی صورت میں آپ کو اپنے



معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے، کیوں کہ وہ آپ کو بروقت اور صحیح مشورہ دے گا اور آپ کی مناسب رہنمائی کرے گا۔ تاہم اپنے آپ اپنا علاج شروع نہ کیجیے۔ آپ نہ تو اپنی خوراک کے بارے میں تجربے شروع کیجیے اور نہ اس وقت تک کسی وٹامن کا استعمال کیجیے، جب تک آپ کا معالج آپ کی جسمانی اور صحتی حالت کو دیکھ کر خود ہی آپ کے لیے کوئی وٹامن تجویز نہ کرے۔

یاد رکھیے، اکثر اشخاص کو اپنی روزمرہ کی معمولی خوراک سے وہ تمام وٹامنز مل جاتے ہیں، جو ان کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ جو اشخاص اپنی روزمرہ کی خوراک سے یہ وٹامنز حاصل نہیں کر پاتے، ان میں اکثریت ایسے افراد کی ہوتی ہے، جنھیں اپنی غیر معمولی مصروفیتوں اور پریشانیوں کی وجہ سے

…ے کا موقع نہیں ملتا اور وہ جب موقع پاتے ہیں، کسی نہ کسی طرح اپنے پیٹ کی آگ بجھا لیتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی کئی کئی وقت تک صرف سینڈوچوں پر گزارا کرتے ہیں اور کبھی زیادہ تر نشاستہ دار چیزیں ہی استعمال کرتے ہیں۔ انھیں ضروری پروٹین، پھل اور ترکاریاں نہیں ملتیں، جس کا سبب اکثر یہی ہوتا ہے کہ ان کے پاس اپنی غذا کو متوازن بنانے اور ضروری چیزیں فراہم کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔

یہ یقین کرنے کی معقول وجوہ موجود ہیں کہ ہم میں سے بہت سے افراد کو اپنی خوراک میں وٹامن 'سی' نہیں ملتا، جو زیادہ تر پھلوں اور ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ نہیں ہے کہ اکثر لوگ یہ ترکاریاں استعمال نہیں کرتے، بلکہ اصل سبب یہ ہے کہ ہم انھیں ضرورت سے زیادہ پکا لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کے تمام وٹامنز جل جاتے ہیں، خصوصاً سبز ترکاریوں کے وٹامنز تو زیادہ پکنے کی وجہ سے بالکل ہی ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ سبز ترکاریوں کو معمولی طور پر پکانے سے ان کے ساٹھ فی صد وٹامنز کم ہو جاتے ہیں اور جب انھیں ضرورت سے زیادہ پکایا جاتا ہے تو وہ بالکل ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ جب عام طور پر صورتِ حال یہ ہو تو ضروری وٹامنز صرف سلاد اور کچے پھلوں ہی سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ پس اگر آپ اپنی روزمرّہ کی خوراک سے ضروری وٹامنز حاصل کرنا چاہتے ہیں تو



سبز ترکاریوں کو کم پکایے اور سلاد اور کچے پھلوں کا استعمال جاری رکھیے، ورنہ آپ کو بہت جلد اپنی خوراک میں وٹامنز کی کمی کا احساس ہوگا اور پھر اس کمی کو پورا کرنے کے لیے اپنے معالج کی طرف رجوع کرنا پڑے گا۔

—— (بقیہ صفحہ ۶) ——

آتا جس نے جو بتا دیا، وہی علاج شروع ہو گیا اور ہمارے دیس میں صرف تو طبیب ہیں، ایک انجینیر، دوسرے حکیم۔ آپ کوئی تعمیر شروع کیجیے، ہر شخص اپنی انجینیری ضرور بگھارے گا! ایسے ہی آپ بیمار پڑ جایے، جو پُرسانِ حال آئے گا، کوئی نہ کوئی دوا ضرور بتا جائے گا۔ بعض کرم فرما تو یہاں تک کہہ دیں گے کہ راجی چھوڑیے ان حکیم



کا چکر، آپ تو یہ دوا استعمال کیجیے!" گویا ہر شخص ایک مستند حکیم ہے اور ہم بھی اتنے سادہ لوح ہوتے ہیں کہ بلا تحقیق ہر عطائی دوا کو استعمال کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ ان تمام فروگذاشتوں کا اصل سبب یہ ہے کہ ہمارے سامنے زندگی گزارنے کا کوئی نصب العین نہیں ہے۔ محض جی لینا "زندگی" نہیں، نہ منشائے قدرت۔ صحت مند دماغ کا سرچشمہ صحت مند جسم ہے اور صحت مند جسم کے لیے زندگی میں سلیقہ چاہیے۔ ہمیں انفرادی طور پر اپنی شخصیت کا احساس ہونا چاہیے۔ ایک کنبہ ہمارے سر ہو تو اس کی دیکھ ریکھ اور کفالت کی ذمہ داری حوصلہ مندی اور پامردی سے ہونی ضروری ہے اور ان باتوں کے لیے بنیاد یہی ہے کہ ہم زندگی کی قدر کریں۔ اس سے پہلے کہ کوئی مرض ہماری جانب نظر اٹھائے، ہمیں پیش بندی کے طور پر اس کی تمام راہیں مسدود کر دینی چاہییں اور اگر عادتوں میں وہ خرابیاں موجود ہیں، جو بیماریوں کو جنم دیتی ہیں تو جراءت مندی کے ساتھ ان عادتوں کے خلاف بغاوت کرنی چاہیے۔ زندگی سے پیار ہر ایک کو ہوتا ہے۔ ہر شخص زندہ رہنا چاہتا ہے، لیکن محض زندہ رہنے کی خواہش سے کام نہیں چلتا۔ اس کے لیے کچھ ضابطے ہیں، قاعدے قرینے مقرر ہیں۔ روح و جسم کی طہارت تب ہی ممکن ہے کہ اٹھنے بیٹھنے، سونے جاگنے اور کھانے پینے کے اصولوں پر عمل بھی ہو۔ ایک شخص پورے خاندان، پوری ایک قوم کو جنم دیتا ہے۔ اگر وہ خود کمزور ہے تو اس کی پوری نسل کمزور، مجہول اور زندہ درگور ہوگی۔ اپنی نسل کی بقا اور اس کے فروغ کے لیے، ملک و قوم کے لیے اور خود زندگی کی بے نہایت لذتوں سے بہرہ مند ہوتے رہنے کے لیے ہر شخص کو مستقل جدّوجہد کرنا ضروری ہے اور یہی وہ طریقہ ہے، جس سے ہم بیماریوں کو دور کر سکتے ہیں۔

منصور علی خان بریلوی



اپنے معمولی تناؤ سے مت گھبرایئے

اپنے جسم کے معمولی تناؤ سے اکثر لوگ پریشان رہتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کا یہ تناؤ شاید کوئی خطرناک اعصابی بیماری ہے، جس سے انہیں ناقابلِ بیان جسمانی اور ذہنی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ خیال دُرست نہیں ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ انسانی جسم کا یہ معمولی تناؤ قدرت کا ایک بہت بڑا عطیہ اور ایک گراں قدر نعمت ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو ہمارے بہت سے مسائل حل نہ ہو سکیں اور بے شمار کام سرے سے انجام ہی نہ پا سکیں، بلکہ جیسے تیسے پڑے رہیں۔

شاید یہ بات آپ کی سمجھ میں نہ آئی ہو اور آپ یہ سوچیں کہ اس معمولی تناؤ کو بڑے بڑے کاموں کو انجام دینے کا کیا تعلق ہے، اس لیے پہلے آپ اس "معمولی تناؤ" کا مفہوم سمجھ لیجیے۔ یہ تناؤ اعصاب اور جسم کی اس حالت کا نام ہے، جب کوئی شخص اپنے جسم کی منتشر طاقت کو سمیٹ کر یا ایک مرکز پر جمع کر کے کسی مشکل صورتِ حال سے نبٹنے کی کوشش کر رہا ہو۔ انسان اور رُوئے زمین پر جتنے بھی جان دار بستے ہیں، سب ہی اس وقت ایک قسم کا تناؤ محسوس کرتے ہیں، جب وہ کسی مشکل کا سامنا کر رہے ہوں اور اُن کے سامنے اپنی یا اپنے متعلقین کی حفاظت کا سوال درپیش ہو۔ پھر بھی اگر یہ تناؤ کسی جسمانی، دماغی یا اعصابی کمزوری کی وجہ سے ہو تو وہ یقیناً بُرا ہے۔

کبھی کبھی معمولی تناؤ بھی بڑھ کر بیماری کی صورت اختیار کر لیتا ہے، لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اکثر یہی ہوتا ہے کہ معمولی تناؤ کو ہی خطرناک سمجھ لیا جاتا ہے، جس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ تر اشخاص تناؤ کی ان دو بالکل مختلف قسموں کے درمیان فرق محسوس نہیں کر پاتے، جن کا ذکر یہاں کیا گیا ہے۔ چناں چہ وہ جب کبھی اپنے جسم میں ہلکا سا تناؤ محسوس کرتے ہیں تو اسے اپنی اعصابی یا ذہنی بیماری سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کے نزدیک وہ معمولی تناؤ، جو اکثر حالتوں میں ضروری بھی ہوتا ہے اور اعصابی یا دماغی مرض کی بنا پر ہونے والا تناؤ ایک ہی چیز ہوتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اس قسم کے معمولی تناؤ سے پریشان ہونے والوں کی اکثریت کسی بیماری میں مبتلا نہیں ہوتی، بلکہ صرف معمولی تناؤ میں مبتلا ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور کچھ نہ کریں۔

کیا آپ نے کبھی اس پر غور کیا ہے کہ جب آپ اپنے گھر، دفتر یا کھیل کے میدان میں کسی ایسے مسئلے سے دوچار ہوتے ہیں، جو آپ کے لیے ایک چیلنج کا حکم رکھتا ہو تو اُس وقت آپ پر کیا گزرتی ہے؟ غالباً آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ ایسی صورت میں آپ کو عام طور پر اپنے جسم اور تمام اعصاب کے اندر ایک قسم کی کھچاوٹ یا تناؤ محسوس ہونے لگتا ہے اور آپ ذہنی طور پر کسی قدر پریشان ہو جاتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے آپ میدانِ جنگ میں ہیں اور آپ کے سامنے "لڑو یا بھاگ کھڑے ہو" کے سوا کوئی اور متبادل راستہ نہیں۔ دراصل یہ احساس ہر جان دار کا قدرتی ردِ عمل ہے۔ اگر امراض اور علاج کے نقطۂ نظر سے بھی اس پر غور کیا جائے تو اسے پریشانی قرار نہیں دیا جا سکتا۔ آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ ایسی صورت میں آپ کے اندر کچھ واضح نفسیاتی اور عملی تبدیلیاں رُونما ہوتی ہیں۔ آپ کا جگر شکر کی بہم رسانی کرنے لگتا ہے، جس سے آپ کے تمام اعصاب کو زبردست طاقت حاصل ہوتی ہے اور آپ کا پورا جسمانی اور اعصابی نظام طاقت کا ایک زبردست خزانہ بن جاتا ہے۔ آپ کے تمام حواس (سُننے، دیکھنے، سمجھنے اور سُونگھنے کی قوتیں) انتہائی سرگرم ہو جاتے ہیں اور آپ کی ذہنی قوت اُسترے کی مانند تیز ہو جاتی ہے۔ اس وقت آپ کا پورا اعصابی نظام غیر معمولی طور پر خود بھی حرکت میں آ جاتا ہے اور ساتھ ہی آپ کے جسم کے تمام اعضا ہاتھ، پاؤں اور نسوں کو بھی سرگرم عمل کے لیے تیار کرنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کی قوتِ ہاضمہ یا تو بہت سُست پڑ جاتی ہے، یا تھوڑی دیر کے لیے بالکل ہی کام کرنا بند کر دیتی ہے۔ آپ کے دل کی حرکت اور شرائین کا عمل تیز ہو جاتا ہے، سانس کی رفتار مدھم پڑ جاتی ہے اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

جب آپ اپنے اندر یہ تمام باتیں محسوس کریں تو سمجھ لیجیے کہ آپ کسی اعصابی یا دماغی بیماری میں نہیں، بلکہ صرف "معمولی تناؤ" میں مبتلا ہیں۔ ہم میں سے اکثر اس قسم کا تناؤ تقریباً روزانہ محسوس کرتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ایک نہایت اہم حقیقت قابلِ ذکر ہے، جس سے آپ کو یہ پتہ آسانی سے چل جائے گا کہ کیا آپ کا یہ تناؤ کسی نفسیاتی یا ذہنی بیماری کی وجہ سے ہے، یا معمول کے مطابق ہے؟ اس کا اندازہ اس بات سے بھی اچھی طرح ہو سکتا ہے کہ جب آپ کا

... تناؤ ختم ہو جانا چاہیے اور آپ کو اپنی اصل حالت ... چاہیے اگرچہ اس میں ابھی کوئی شبہ نہیں کہ اس حالت کے سبب آپ ایک دم ... بلکہ آہستہ آہستہ اپنی اصلی حالت پر آئیں گے مگر آئیں گے ضرور، کیونکہ معمولی تناؤ اپنی حد سے کبھی تجاوز نہیں کرتا اور جب آپ کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی تو وہ کبھی جاری نہیں رہتا۔

اس کے بالکل برعکس جو تناؤ کسی مرض یا اعصابی گڑبڑ اور خرابی کی وجہ سے ہوگا وہ ہنگامی صورت حال ختم ہو جانے اور مسئلہ حل ہو جانے کے بعد بھی غیر معینہ عرصہ تک باقی رہے گا جس سے ان دو قسموں کے تناؤ کا فرق آسانی سے معلوم ہو سکتا ہے۔ دوسری قسم کا تناؤ کسی خارجی تدبیر علاج وغیرہ کی مدد کے بغیر دور نہیں ہو سکتا، کیونکہ اس تناؤ میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں وہ دراصل نفسیاتی یا اعصابی مریض ہوتے ہیں، جنہیں اس نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس تناؤ کا اثر جسم کے پورے نظام عمل پر پڑتا ہے اور نتیجہ کے طور پر سارے نظام کا عمل غیر معمولی ہو جاتا ہے۔ ایک صحیح تندرست آدمی اس قسم کا تناؤ صرف اسی وقت محسوس کرتا ہے، جب وہ واقعی کسی خطرناک یا مشکل صورت حال سے دوچار ہو۔ بیماری کی وجہ سے جو تناؤ محسوس ہوتا ہے، اس کے باعث کبھی تو خون کا دباؤ بہت اور نبض کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے اور کبھی خون کا دباؤ بہت کم اور نبض کی رفتار سست اور دھیمی پڑ جاتی ہے۔ معدے کا فعل ہضم بالکل رک جاتا ہے اور پھر کبھی بحال نہیں آتا۔ اس کے نتیجے کے طور پر بھوک زائل ہو جاتی ہے، اعصاب میں عمل کے لیے تناؤ تو ضرور ہوتا ہے، مگر عمل سرزد نہیں ہوتا اور جسم تھک کر بالکل چور ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ آپ کا معمولی تناؤ بھی آپ کو بے دم کر دیتا ہے اور کبھی کبھی دیر تک قائم بھی رہتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ ... آپ کا یہ تناؤ معمولی ہے یا کسی بیماری کی وجہ سے ہے؟ اس کا پتہ لگانے کے لیے آپ نیچے دیے ہوئے طریقے استعمال کیجیے:

۱۔ سیٹی بجائیے، مسکرائیے، دوڑیے۔

۲۔ اپنے تمام جسم اور اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

۳۔ اپنے ذہن کو تبدیل کیجیے۔

۴۔ اگر ان میں سے کسی ایک طریقے سے آپ کا یہ تناؤ دور ہو جائے تو اس کے بعد کوئی دوسرا طریقہ ڈھونڈنا ہے اور اپنے جسم کو بدستور ڈھیلا رکھیے۔

خدانخواستہ اگر ان طریقوں سے آپ کا یہ تناؤ دور نہیں ہوتا تو سمجھ لیجیے کہ وہ کسی بیماری کی وجہ سے ہے جس کا علاج کرانے کے لیے آپ کو کسی اچھے ماہر نفسیات، یا نفسیاتی معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔

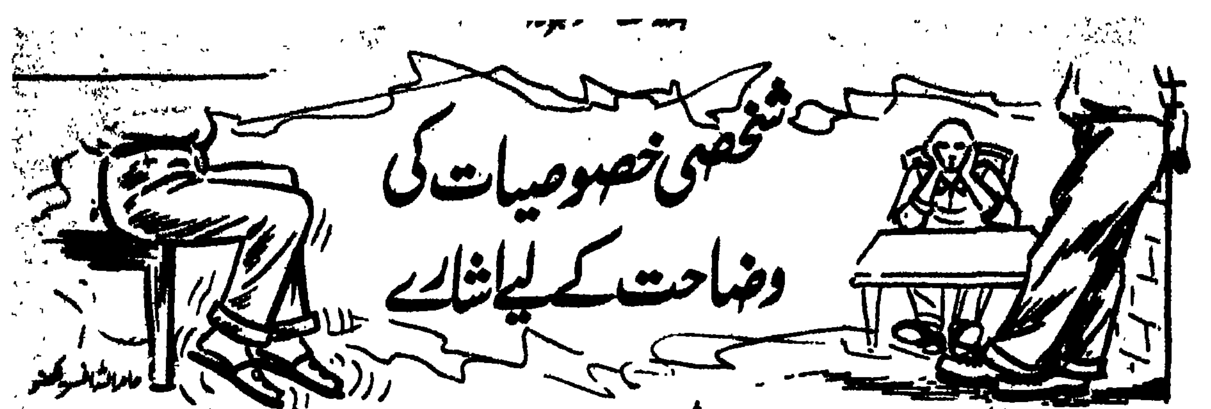
یہ بات یاد رکھیے کہ تناؤ میں مبتلا ہونے والے اشخاص کی بہت بڑی اکثریت ایسے لوگوں پر مشتمل ہوتی ہے، جو غیر ضروری طور پر اس سے پریشان ہوتے ہیں، کیونکہ ایک ماہر نفسیات کے قول کے مطابق یہ تناؤ نہ صرف بے ضرر اور معمولی ہوتا ہے، بلکہ اکثر ہنگامی حالات کا سامنا کرنے اور مشکلات سے نبٹنے کے لیے ضروری بھی ہوتا ہے۔ تناؤ کو دور کرنے کے مندرجہ ذیل طریقے آزمائیے۔ اگر وہ آپ کا تناؤ دور کرنے میں کامیاب ثابت ہوں تو آپ ہمیشہ ایسے موقع پر انہیں استعمال کیجیے اور اپنے جسم کا تناؤ دور کرتے رہیے:

۱۔ تین دفعہ خوب گہرا سانس لیجیے اور اپنا سانس ہر بار امکانی دیر تک روکیے۔ جب آپ یہ مشق پوری کر چکیں تو آپ اپنے اندر ایک خوشگوار تبدیلی دیکھیں گے۔ جسم کا تناؤ دور کرنے اور اسے ڈھیلا چھوڑنے کا یہ آسان ترین طریقہ ہے۔ اس طریقے سے بعض لوگوں کا تناؤ بالکل دور ہو جاتا ہے اور بعض عارضی طور پر سکون محسوس کرتے ہیں۔

۲۔ اگر آپ اپنے دوستوں اور ساتھیوں کی وجہ سے کسی قسم کا تناؤ محسوس کرتے ہوں تو ان سب کو چھوڑ کر تنہا سینما دیکھنے یا کہیں رقص یا کسی اور اسی قسم کی تفریح گاہ میں چلے جائیے یا پھر کوئی جاسوسی ناول پڑھنا شروع کر دیجیے۔ تجربہ یہ بتاتا ہے کہ ایسے موقعوں پر فلم دیکھنا اکثر تناؤ کو دور کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر آپ جسمانی محنت کے کسی کام سے دلچسپی رکھتے ہیں تو وہ کیجیے، اس سے بھی تناؤ دور کرنے میں مدد ملے گی۔

۳۔ اگر آپ کوئی کام کر رہے ہیں تو ہر ایک گھنٹے کے بعد پانچ منٹ کے لیے اسے روک دیجیے اور ٹھہر جائیے، اس سے آپ کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے میں مدد ملے گی اور اس طرح آپ کا تناؤ بڑھنے نہ پائے گا۔

۴۔ جب آپ وہ کام ختم کر چکیں، جو آپ کے تناؤ کا باعث تھا تو ذرا اطمینان سے بیٹھ جائیے اور ان چیزوں کا جائزہ لیجیے جو آپ کو زندگی میں نہایت پسندیدہ معلوم ہوں اور فلسفیانہ انداز میں اس پر غور کیجیے کہ آپ کی زندگی کا اصل مقصد کیا ہے، آپ کن لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں اور آپ کو کن چیزوں کی ضرورت ہے؟ چند ہی منٹ میں آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپ نے ایک گہرا اور لمبا سانس لیا ہے اور یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا تناؤ بڑی تیزی سے دور ہو رہا ہے۔ جب آپ کسی مشکل صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں تو آپ اس کی اہمیت کا اندازہ لگانے میں کسی قدر مبالغہ سے کام لیتے ہیں، لیکن جب آپ اپنی اس ذہنی کیفیت کو تبدیل کر کے اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر عقل اور واقعات کی روشنی میں غور و فکر کرتے ہیں تو آپ کا فیصلہ مختلف ہوتا ہے جس سے آپ کا تناؤ کم ہو جاتا ہے اور آپ سکون محسوس کرنے لگتے ہیں۔



شخصی خصوصیات کی وضاحت کے لیے اشارے

معمولی معمولی جسمانی حرکتوں اور جنبشوں سے اکثر اوقات بہت اہم شخصی خصوصیات واضح ہو جاتی ہیں، بشرطیکہ انھیں غور اور توجہ سے دیکھتے رہو۔

ایک دفعہ ایک پارٹی تھی۔ بہت سے لوگ اس میں شریک تھے۔ پارٹی دیر تک جاری رہی۔ رفتہ رفتہ لوگ رخصت ہوتے رہے، یہاں تک کہ ہم تین آدمی باقی رہ گئے۔ ہم میں سے ایک آرٹسٹ تھا۔ ہم بھی بہت تھک گئے تھے، مگر ہم یہ بات ظاہر نہیں کر رہے تھے کہ تھک گئے ہیں، یا کم سے کم ہم یہ سمجھ رہے تھے کہ ہم ظاہر نہیں کر رہے ہیں۔ آخر باتیں کرتے کرتے ایک دم آرٹسٹ صاحب اٹھے اور کہنے لگے، "اب چلیں۔" ہم دونوں نے کہا، "ابھی اور ٹھہریے، آخر ایسی جلدی کیا ہے!" وہ بولے "آپ لوگوں کے بیٹھنے کا انداز بتا رہا تھا کہ اب ہم لوگوں کو رخصت ہونا چاہیے۔" ہم اس وقت کرسیوں سے پُشت لگائے بیٹھے تھے اور کچھ سُست سے ہو رہے تھے۔ اس سے پہلے ہم بہت تنے ہوئے بیٹھے تھے اور بہت چستی کے ساتھ آگے کو بڑھ بڑھ کر لوگوں سے بات کر رہے تھے۔ آرٹسٹ کی تربیت یافتہ اور سدھی ہوئی نظروں نے بھانپ لیا کہ اب ہم تھک گئے ہیں اور جوش اور شوق کے ساتھ گفتگو میں حصہ نہیں لے سکتے۔

قریب قریب ہر ملاقات میں ہم سے ہر ایک اسی قسم کے اشاروں کو نظر انداز کرتا رہتا ہے۔ بہت ہی معمولی معمولی تفصیلات، اگر ان کی صحیح طور پر تشریح کی جائے، شخصیت کے ایسے راز افشا کر دیتی ہیں کہ اس کے بعد لوگوں کی ملاقاتیں بہت دل چسپ اور سبق آموز بن جاتی ہیں۔

مشہور جرمن فلسفی شوپن ہار نے ایک جگہ لکھا ہے کہ "بہت ہی غیر اہم اور چھوٹی چھوٹی باتوں میں اور بے خبری اور بے خیالی میں انسان کی سیرت سب سے بہتر طریقے پر ظاہر ہو جاتی ہے۔"

دلیے اشیٹمن پر چھٹی کے دن بازار میں اپنے ارد گرد کے لوگوں میں بعض سیرت کی وضاحت کرنے والی علامتوں کو غور سے دیکھو۔ مثلاً اس پر غور کرو کہ لوگ کس طرح چلتے ہیں؟ سخت اور بے لوچ ٹانگوں کے طرزِ خرام سے ایسی شخصیت ظاہر ہوتی ہے، جس میں کرّپن، ضد اور سخت گیری ہے۔ لڑکھڑاتی ہوئی چال سے ارادے کا فقدان واضح ہوتا ہے۔

فریڈرک میبیر صاحب نے ایک کتاب لکھی ہے، جس کا نام ہے "سیرت کا مطالعہ دل چسپی اور ہر دل عزیزی کے لیے۔" وہ اس کتاب میں ایک جگہ لکھتے ہیں "گھسی ہوئی ایڑیاں بتاتی ہیں کہ جس کی یہ ایڑیاں ہیں، وہ اپنے پاؤں گھسیٹتا ہوا چلتا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ شخص کسی قسم کا تغیر اور تبدیلی پسند نہیں کرتا اور قسمت آزمائی کرنے اور جوکھم اٹھانے سے ہچکچاتا ہے۔"

جس طرح لوگ بیٹھتے ہیں، یا کھڑے ہوتے ہیں، اس سے بھی ان کی سیرت کے بعض پہلو روشن ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اس طرح بیٹھتا ہے کہ اس کی ایڑیاں زمین پر جمی رہتی ہیں اور وہ پاؤں کی انگلیوں کو ہلاتا رہتا ہے تو وہ شکار اور کھیل کا شوقین ہے اور مقابلہ کرنا اور حریف سے ٹکر لینا پسند کرتا ہے۔ ایسے شخص سے باتیں کرو تو ڈینگیں مارے گا اور بات بات میں مبالغہ اور لاف و گزاف سے کام لے گا۔

جو شخص ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر کھڑا ہونے کا عادی ہے، وہ ہمیشہ مدافعانہ پہلو اختیار کرے گا اور ممکن ہے، بات بات میں معافی مانگے۔

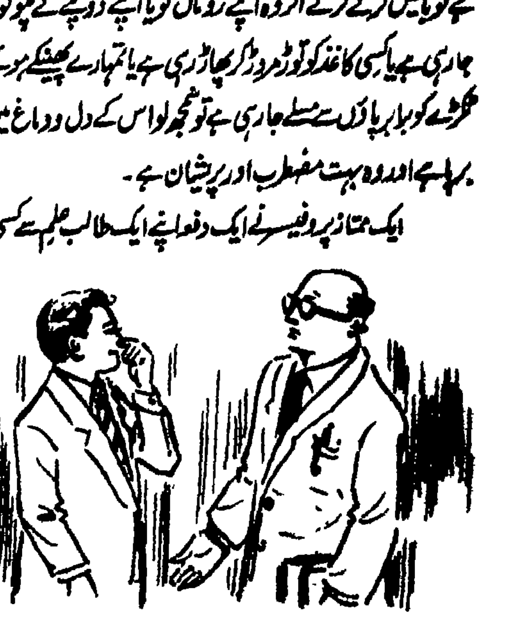
سیرت کا اندازہ لگانے کے ان اشاروں سے اگر نتائج حرف بہ حرف صحیح نہ بھی نکلیں تو بھی تمھارے ادراک اور مشاہدے کی قوتوں میں وسعت ضرور پیدا ہو جائے گی۔ ان اشاروں سے کام لینے کے لیے اس کی ضرورت نہیں ہے کہ صرف اجنبی لوگوں ہی پر انھیں آزماؤ، بلکہ اپنے دوستوں اور عزیزوں پر بھی ان کو منطبق کر کے دیکھو تو تمھیں معلوم ہوگا کہ گو تم ان لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہو پھر بھی ان کی شخصیتوں میں ایسے پہلو موجود ہیں جن سے تم بالکل آگاہ نہ تھے۔ مثلاً جو لوگ تمھارے ارد گرد رہتے ہیں ان کی مسکراہٹ کے متعلق غور کرو۔ پندرہ سولہ برس کی لڑکیوں کی مسکراہٹ میں ایک خاص انداز

بس نہیں ہونٹ کچھ کھل جاتے ہیں اور دانت نظر آنے لگتے ہیں۔ مسکراہٹ بات بے بات موقع بے موقع بار بار رونما ہوتی ہے۔ اصل میں یہ مسکراہٹ خود شعوری کی علامت ہے۔

بے باک اور کشادہ قسم کی مسکراہٹ سے سرگرمی اور دل کی صفائی اور محبت ظاہر ہوتی ہے۔ ایسی مسکراہٹ جس سے کج روئی پیدا ہو جائے شک کی نشانی ہے۔ جو شخص ایسی مسکراہٹ کا عادی ہے وہ ہمیشہ شکوک و شبہات میں گھرا رہتا ہے۔ فریڈرک میر صاحب کہتے ہیں اس قسم کی مسکراہٹ والے آدمی سے اگر کوئی بات کہی جائے تو وہ اس پر یقین نہیں کرتا مگر اس کے ساتھ یہ ظاہر بھی نہیں کرتا کہ اسے یقین نہیں آیا ہے۔ فوری اور غیر متوقع مسکراہٹ خاص طور پر ایسے شخص کی جو کم سخن ہو یہ ظاہر کرتی ہے کہ وہ مخلص اور ہمدرد ہے اور اس میں رد عمل کی صلاحیت ہے۔ ممکن ہے کسی ایسے شخص کے متعلق تمہیں غلط فہمی ہو جائے (جو بہت ہی کم مسکراتا ہو) کہ وہ بد مزاج ہے۔ ایسا آدمی زیادہ گھل مل نہیں سکتا، مگر اس میں یہ صفت ہوتی ہے کہ وہ ایمان داری اور دیانت داری کو بہت اہمیت دیتا ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ لوگوں کے دل میں کچھ ہے اور زبان پر کچھ۔ آئندہ خیال رکھنا، جب تمہارا کوئی دوست تم سے باتیں کر رہا ہو خصوصاً اگر وہ کوئی عورت ہے تو باتیں کرتے کرتے اگر وہ اپنے رومال کو یا اپنے دوپٹے کے پلو کو برابر بل دیے جا رہی ہے یا کسی کاغذ کو توڑ مروڑ کر پھاڑ رہی ہے یا تمہارے پھینکے ہوئے سگرٹ کے ٹکڑے کو برابر پاؤں سے مسلے جا رہی ہے تو سمجھ لو اس کے دل و دماغ میں ایک ہنگامہ برپا ہے اور وہ بہت مضطرب اور پریشان ہے۔

ایک ممتاز پروفیسر نے ایک دفعہ اپنے ایک طالب علم سے کسی خاص کتاب



کے متعلق اس کی رائے پوچھی۔ طالب علم نے اپنے ہاتھ سے اپنی ناک ملتے ہوئے جواب دیا کہ مجھے وہ کتاب بہت ہی پسند آئی۔ پروفیسر صاحب نے کہا حقیقت یہ ہے کہ تمہیں وہ کتاب بالکل پسند نہیں آئی۔ طالب علم چونک پڑا اور پوچھنے لگا آپ کو کیوں کر معلوم ہوا؟ اس بے چارے کو یہ خبر نہیں تھی کہ ناک ملنا اشارہ ہے ناپسندیدگی کا۔

جن لوگوں نے اعضا کی غیر شعوری جنبش کا مطالعہ کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ ایک آدمی جو گفتگو کرتے وقت اپنی قمیص کے کف کھینچتا رہتا ہے، یا آئینہ میں دیکھ کر اپنی ٹائی ٹھیک کرتے وقت اپنے ابروؤں کو محراب نما بناتا ہے، وہ خود سے بہت خوش اور مطمئن ہے اور اگر وہ اسی کے ساتھ داہنے ہاتھ کی انگلیاں کو تان کر بائیں ہاتھ کی تنی ہوئی انگلیوں پر ملتا ہے تو یہ بات یقینی ہے کہ وہ خود کو برتر اور افضل سمجھتا ہے۔

اگر کوئی شخص بار بار اپنی پتلون کو سنبھالتا ہے اور اوپر اٹھاتا ہے تو یہ اس لیے نہیں ہوتا کہ پتلون ڈھیلی ہے، بلکہ اس کا یہ فعل ظاہر کرتا ہے کہ کوئی اہم کام اس کے سپرد کیا گیا ہے اور خود کو وہ اس کام کے اہل سمجھتا ہے۔

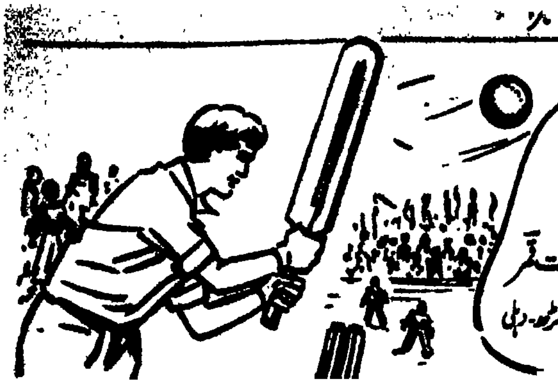
اگر تم خود اپنی سیرت کی سراغ رسانی کرتے رہو تو اکثر پریشان کن مواقع پر ضبط نفس سے کام لے سکو گے۔ مثلاً ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ جو لوگ گفتگو کرتے وقت دوسروں کو چھوتے رہتے ہیں وہ اپنے اس فعل سے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انھیں خود پر اعتماد نہیں ہے۔ ظاہر ہے کہ ان کا اس طرح بار بار تمہارے بدن کو چھونا تمہیں ناگوار معلوم ہوگا، لیکن جب تمہیں اس کا اصل سبب معلوم ہو جائے گا کہ وہ ایسا کیوں کر رہا ہے تو ممکن ہے تمہیں زیادہ ناگوار نہ گزرے، بلکہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ تم اس کی اس کمزوری سے تھوڑی دیر کے لیے لطف اندوز ہو سکو۔

یا فرض کرو زید تم سے کسی معاملہ پر بحث کر رہا ہے اور وہ بحث کچھ ناخوش گوار سا رنگ اختیار کر گئی ہے تو ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ ایسی صورت میں اگر تمہارا مد مقابل اپنے ایک ہاتھ سے اپنے دوسرے ہاتھ کی کلائی بار بار پکڑتا ہے تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ غیر شعوری طور پر تم پر حملہ کرنے سے خود کو روک رہا ہے اور کسی طرح بھی تم سے دبنے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اگر ایسی صورت پیش آ جائے تو تم بحث کو فوراً بند کر سکتے ہو۔

غرض اگر تم گہری نظر سے دیکھو پرکھتے رہو اور غور اور توجہ سے کام لو تو بعض نہایت معمولی باتیں بھی تم پر بعض شخصی خصوصیات کے اہم راز افشا کر دیں گی۔

والدین کے لیے

زندگی کھیل میں ہے



فرحت قمر
نجف گڑھ۔ دہلی

زندگی کھیل نہیں، لیکن زندگی کھیل میں ہے۔ خوراک، کام اور آرام اگر زندگی کی بنیادیں ہیں تو کھیل ایک ایسا ستون ہے، جو قصرِ زندگی کی مضبوطی اور پائیداری کا ذمّہ دار ہے۔ ذرا اس ستون کو نکال دیجیے اور دیکھیے کہ بادِ مخالف کا معمولی سا جھونکا بھی زندگی کے محل کو متزلزل کرنے کے لیے کافی ثابت ہوگا۔ کھیل انسان کی سرشت میں شامل ہے۔ یہ بات دوسری ہے کہ بالغ ہونے پر زندگی کی گوناگوں مصروفیات، سماج کی پابندیاں، مختلف ذمہ داریاں انسان کو کھیلنے سے باز رکھیں۔ کیا آپ نے کبھی اس بات کا تجربہ کیا ہے کہ آپ کے تھکے ہوئے جسم اور ذہن کو کھیل بجائے اور مضمحل کر دینے کے (کیوں کہ کھیل میں بھی محنت کرنی ہوتی ہے) تر و تازہ کر دیتا ہے۔

کھیل دو طرح کے ہوتے ہیں:

۱۔ اندرونی کھیل (Indoor Games)

۲۔ بیرونی کھیل (Outdoor Games)

اول الذکر گھر کے اندر کھیلے جاتے ہیں۔ مثلاً تاش، کیرم وغیرہ۔ گو اس قسم کے کھیل دماغی تفریح کا اچھا خاصا ذریعہ ہیں، مگر بیرونی کھیلوں کا بدل نہیں، جو دماغ کو تفریح بہم پہنچانے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم اور صحت پر بھی خوشگوار اثر ڈالتے ہیں۔ یہی وہ کھیل ہیں، جن میں زندگی پنہاں ہے۔ پیشِ نظر تحریر میں یہی کھیل میرے ذہن میں ہیں۔

ہم کیوں کھیلتے ہیں؟ اس سوال کا جواب دینے کے لیے مندرجہ ذیل کئی نظریات پیش کیے جا سکتے ہیں۔ ماہرینِ نفسیات کھیل کو مختلف نظر سے دیکھتے ہیں۔

۱۔ یہ نظریہ عام ہے کہ انسان ذہنی و جسمانی طور پر تھک جانے کے بعد حصولِ آرام (Relaxation) کے لیے کھیلتا ہے۔

۲۔ شِلر اور اسپنسر اس نظریہ کے حامی ہیں کہ زندگی کی جدوجہد میں صرف ہونے کے بعد فاضل توانائی (Superfluous Energy) بچ جاتی ہے۔ اس کو صرف کرنے کے لیے انسان کھیلتا ہے۔ فاضل توانائی کا اخراج اتنا ہی ضروری ہے، جتنا انجن کے بوائلر سے فاضل بھاپ کا خارج کرنا۔ اپنے خیال کی تائید میں وہ یہ ثبوت پیش کرتے ہیں کہ بچوں میں زیادہ توانائی ہوتی ہے۔ اسی کو صرف کرنے کے لیے وہ زیادہ کھیلتے ہیں۔

۳۔ پروفیسر اسٹینلے ہال اعادہ (Recapablation) کا ایک عجیب نظریہ پیش کرتے ہیں کہ بچہ اپنے آبا و اجداد کی وحشیانہ زندگی کا اعادہ کھیل کے ذریعہ کرتا ہے۔ جس طرح وہ جنگل میں شکار کھیلتے تھے، بھاگتے تھے، لڑتے تھے، چھپتے تھے۔ اسی طرح بچے کرتے ہیں۔ پروفیسر مذکور کے نزدیک یہ اعادہ ضروری ہے، کیونکہ اس طرح بچہ آئندہ زندگی کے لیے ذہنی و اخلاقی تربیت حاصل کرتا ہے۔ مثلاً جب بچے کھیل کود میں ایک دوسرے کو مارتے ہیں، کمزور بچوں کو دباتے ہیں تو سرپرست اُن کو درسِ اخلاق دیتے ہیں۔ جب بچے چھپتے ہیں تو والدین اُن کو تنگ و تاریک مقامات کے خطرات و نقصانات سے آگاہ کرتے ہیں۔ جب وہ پانی اور کیچڑ میں کھیلتے ہیں تو بزرگ اُن کو صفائی کی تعلیم دیتے ہیں۔

۴۔ مسٹر گراس Biological Utility (افادیتِ حیات) کے نظریہ میں یقین رکھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بچہ اس لیے کھیلتا ہے کہ کھیل اس کی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔ عملی زندگی میں انسان کو بھاگ دوڑ، حفاظت، لڑائی، بھوک پیاس پر ضبط اور جماعت بندی وغیرہ کی ضرورت پڑتی ہے اور ان سب باتوں کی تربیت اس کو کھیل سے مل جاتی ہے۔ تعاون اور محبت کے جذبات بھی وہ کھیل سے حاصل کرتا ہے۔

مسٹر گراس کہتے ہیں کہ جن جان داروں کی زندگی جتنی زیادہ ترقی یافتہ اور پیچیدہ ہوتی ہے، اُن کے بچے پیدائش کے وقت اتنے ہی زیادہ بے بس ہوتے ہیں اور زیادہ عرصہ تک کھیلتے ہیں۔ اس کے برخلاف ایک محور پر گھومنے والی سادہ زندگی گزارنے والوں کے بچے پیدائش کے فوراً بعد اپنی مدد آپ کرنے لگتے ہیں۔ اُن کی

زندگی کھیل جیسی چیز بہت کم ہوتی ہے۔ مرغی کا بچہ انڈے سے باہر نکلتے ہی اپنی چونچ کو استعمال کرنے لگتا ہے۔ قدرت جبلی طور پر وہ سب کچھ سکھا کر بھیجتی ہے جو اسے اپنی آئندہ زندگی میں کرنا ہے۔ دوسری طرف بلی کے بچے خوب کھیلتے ہیں، کیونکہ آنے والی زندگی میں اُن کو شکار سے واسطہ پڑتا ہے۔

خیر جہاں تک نظریات کا تعلق ہے، یہ سلسلہ تو زلفِ محبوب کی طرح دراز ہو، بہر حال کھیل اپنی جگہ اہم ہے۔ ہزاروں سال پہلے بھی جب انسانی زندگی میں فرصت کے لمحات زیادہ تھے، یونان میں اولمپیا کے میدان میں کھیلوں کے عظیم الشان مقابلے ہوتے تھے اور آج جب کہ فرصت عنقا ہو گئی ہے، اولمپک کھیل ہوتے ہیں، مگر ایک عظیم فرق کے ساتھ۔ جب سب کھیلتے تھے اور اب چند افراد کھیلتے ہیں خصوصاً جن کا پیشہ ہی کھیل ہو چکا ہے۔ قدیم زمانے میں ہر ملک میں مختلف قسم کے مفید کھیلوں کا عام رواج تھا اور ہم اس بات سے انکار نہیں کر سکتے کہ جب اور اب کی انسانی صحت میں قطبین کا تضاد ہے۔ زمانۂ حال کا انسان کہتا ہے کہ آج زندگی میں طاقت کی نہیں دماغ کی ضرورت ہے، اس لیے ہم کیوں کھیلیں؟ لیکن کیا کھیل کے بغیر دماغ اپنی پوری صلاحیتوں کے ساتھ کام کر سکتا؟

کھیل بچوں کے لیے ضروری ہے۔ کھیل کے سہارے وہ اپنی زندگی کے دن آرام مشغولیت میں گزار دیتے ہیں اور آنے والی زندگی سے ٹکرانے کے لیے تیار ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ بڑے نہ کھیلیں۔ کھیل بالغوں کے لیے بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا بچوں کے لیے۔ خصوصاً اُن بچوں کے لیے جو ۱۴ سے ۱۹ سال کے دورِ بلوغت کے خطرناک و طوفان خیز میدان سے گزر رہے ہوں۔ کھیل سے اُن کی فاضل توانائی تعمیری طور پر صرف ہو جاتی ہے اور اس طرح اُن کی زندگی کے محل کی بنیادیں مضبوط تر ہو جاتی ہیں۔ اگر ان کو کھیلنے کا موقع نہ ملے تو وہ ہوائی محل بنانے کے سوا اور کیا کر سکتے ہیں؟ اور یہ ہوائی محل اُن کی جذباتی، ذہنی و جسمانی زندگی پر ناخوش گوار اثرات ڈال سکتے ہیں۔ کھیل ایک ایسا رہنما ہے، جو اس دُشوار گزار راہ سے اُن کا ہاتھ پکڑ کر نکال دیتا ہے۔

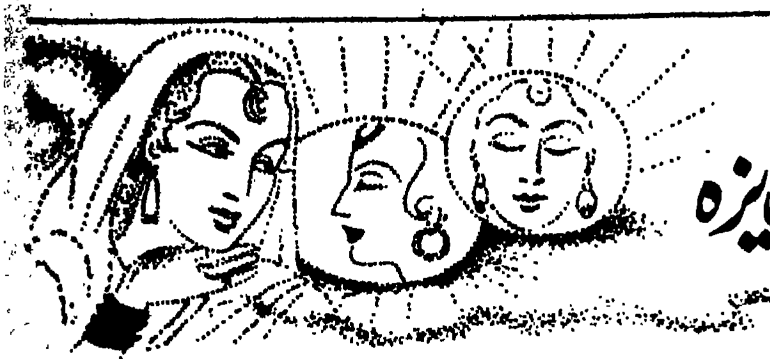
غالب نے ایک بار تمنا کی تھی:

جی ڈھونڈتا ہے پھر وہی فرصت کے رات دن
بیٹھے رہیں تصورِ جاناں کیے ہوئے

اگر وہ فرصت کے رات دن مجھے مل جائیں تو تصورِ جاناں کیے ہوئے بیٹھے رہنے کے بجائے میں تو ہاتھ میں بلّا لیے ہوئے میدان میں گھومتا رہوں۔ آپ بھی ذرا کھیلے اور کھل کر دیکھیے کہ کھیل میں کیا مزا ہے؟

افسانہ

دو موتی، ایک سنگ ریزہ



کوثر چاند پوری

"تمہارا ہاتھ تو ایک دم پتلا پڑ گیا، کوئی چوڑی بھی پھنس کر نہیں آتی کلائی میں!"

بھوری منہارن نے امینہ کے مرجھائے ہوئے گالوں کو غور سے دیکھتے ہوئے کہا۔ وہ زمین پر بیٹھی اُس کو چوڑیاں پہنا رہی تھی۔ لال، ہری اور نیلی چوڑیوں کی بہت سی مالائیں ایک کپڑے میں بندھی برابر رکھی تھیں، بائیں ہاتھ کی طرف چوڑیوں سے بھری ڈلیا رکھی تھی، سامنے روٹی پکانے والے پٹڑے پر امینہ بیٹھی کڑھ رہی تھی۔ اُس کا ایک ہاتھ بھوری منہارن تھامے ہوئے تھی۔ وہ بار بار چوڑیاں بدل رہی تھی۔ جو چوڑی بھی پہناتی، وہی امینہ کی کلائی میں ڈھیلی رہتی اور امینہ کو وہی چوڑی پسند آیا کرتی تھی جو ہاتھ میں خوب پھنس کر آئے۔ اُسے اس وقت بہت غصہ آ رہا تھا۔ جی چاہتا تھا کہ بھوری سے اپنی بانہہ چھڑا کر مسہری پر جا پڑے، یا چوڑیوں سے بھری ہوئی ڈلیا پر مسالہ پیسنے کی سِل دے مارے۔

"ہاتھ پتلا پڑ گیا میرا، یا تمہارے پاس کوئی چوڑی ہی ڈھنگ کی نہیں!"

امینہ تیوری پر بَل ڈال کر بولی۔

"میں کوئی نئی نئی چوڑیاں پہنانے نہیں آئی بیوی اُس گھر کی دہلیز پر میں کبھی تھوکتی بھی نہیں، جہاں دس مرتبہ پہلے نہ جا چکی ہوں۔ اپنے سارے ٹھکانوں کی بیویوں کے ہاتھ کی پیمائش میری نگاہ میں ہے، کیا مجال جو چوڑی اُٹھا کر ہاتھ میں ڈال دوں اور وہ ڈھیلی یا تنگ ہو جائے، ـــــ تمہارے ہاتھ کی دس قسم کی چوڑیاں موجود ہیں، مگر کیا کروں، جو کلائی مہینہ بھر پہلے تھی، وہ آج نہیں رہی۔ گوشت گھل گیا اتنے دنوں میں!" بھوری نے عجب انداز سے امینہ کی طرف دیکھا۔ اس کے چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا۔ دھیان چوڑیوں سے ہٹ کر نہ جانے کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔ اُسے اپنے شوہر ماسٹر رشید کی پہلی دو بیویوں کا خیال آ گیا، جو بیاہ کے دو ڈیڑھ سال کے اندر ہی اسی گھر میں گھل گھل کر مر گئی تھیں اور ماسٹر رشید احمد ایک کے بعد دوسری شادی کرتے گئے تھے، جیسے مقدمہ ہار کر کوئی اوپر کی عدالت میں اپیل دائر کر دیتا ہے۔ رقیہ اور سلمیٰ ایک کے پیچھے ایک آ کھڑی ہوئیں۔ ان دونوں کی کلائیاں بھی سوکھ گئی تھیں اور ان میں پڑی ہوئی چوڑیاں بالکل ڈھیلی ہو گئی تھیں۔ امینہ نے اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ملنا شروع کر دیا اور جلد ہی ان دونوں کی تصویریں غائب ہو گئیں۔

بھوری منہارن نے اس کے داہنے ہاتھ کی بڑی انگلی پکڑ کر اپنی طرف کھینچ لی اور پھر ایک چمک دار خوبصورت چوڑی انگلیوں کی مدد سے آہستہ آہستہ پہنانی شروع کر دی۔ اُس نے چوڑی چڑھاتے چڑھاتے دھیمے اور سہمے ہوئے لہجہ میں کہا۔

"اس مکان میں ایک بہت پُرانی قبر ہے ـــــ جب ہی تو" وہ ذرا رُک کر بولی "سامنے والی کوٹھری بند رہتی ہے، ـــــ ماسٹر صاحب کدھر یہاں پر تمہیں لائے ہیں"

امینہ سنجیدہ ہو گئی، اُس کے چہرے پر متانت سی آ گئی، جیسے آسمان پر ایسی گھٹا چھا گئی ہو، جس کے برسنے کی کوئی اُمید ہو، نہ کھلنے کی۔

بہت پُرانی قبر! ـــــ اُس کے کانوں میں یہ جملہ پھر ایک بار گونج اُٹھا اور آنکھیں اوپر کو اُٹھ گئیں۔ سامنے جاگیردار صاحب کے محل کی پُشت تھی، بہت اونچی۔ اُس پر ایک چیل بیٹھی پَروں کو کھجا رہی تھی۔ سورج اُس پار لٹکا ہوا تھا۔ اُس کی ترچھی کرنیں ٹکرا ٹکرا کر اُدھر ہی رہ جاتی تھیں۔ نہ جانے کب سے اس پر قلعی نہیں ہوئی تھی۔ وہ ایک کالے دیو کی مانند سر اٹھائے کھڑی تھی۔ جڑ میں ایک گہری نالی تھی۔ اُس کا کچھ حصہ پتھروں سے ڈھکا ہوا تھا۔ کچھ یوں ہی کھلا پڑا تھا۔ کھلے ہوئے حصوں پر مچھر اور بھنگے اُڑ رہے تھے۔ جاگیردار صاحب کے کئی پرنالے اسی میں کھلتے تھے۔ ان سے گندہ پانی بہہ کر آتا اور اس نالی میں بھر جاتا۔

"کس کی قبر ہے بھوری اس کوٹھری میں؟"

"میں کیا بتاؤں، ہوگی کسی پیر فقیر کی!"

"پھر کیا انہوں نے نوچ لیں میری کلائی کی بوٹیاں؟"

"چھوڑو ان باتوں کو بیوی! میرا مطلب یہ تھا کہ بغیر نہائے دھوئے ادھر مت جانا کبھی، ـــــ تمہاری بڑی سُنا ہے عطر لگا کر جوڑا کھولے کوٹھری کے سامنے سے گزر گئی تھی۔ اُسی دن سے ایسی پڑی کہ چار آدمیوں کے کندھے پر سوار ہو کر ہی

پھر دوسری کا بھی انجام ہوا اب تمہاری باری ہے۔ گوشت چھلنے ہی لگا ہے غلط
نکل سکے۔ ابھی دن ہی کتنے ہوئے ہیں یہاں آئے !"

امینہ کو تھوڑا غصہ بھی آیا، مگر بھوری کو جو کچھ کہنا تھا، وہ کہہ چکی تھی۔
ی چوڑی ڈالتے ہوئے وہ پھر بولی۔



"کنگنے نہیں پہنو گی کیا؟ — ڈال دوں دونوں ہاتھوں میں ایک ایک
سر بتی رنگ کا کڑا؟"

"رہنے دو بھوری خالہ! انہیں سے ہاتھ بھر گیا۔"

"خالہ کہا تھا تو بھوری کیوں لگا دیا اس کے ساتھ — میں کہتی ہوں
یہی تو مجھے پڑھی لکھی عورتوں سے خدا واسطہ کا بَیر ہے۔ وہ رشتوں میں بھی
ی کا زہر گھول دیتی ہیں۔ اچھا لاؤ ایک پان بنا دو، بہت سا تمباکو ڈال کر —
پور کا تمباکو کھایا جاتا ہے نا تمہارے یہاں!"

"میں تو لکھنؤ کا کھاتی ہوں۔"

"جب ہی تو سِلی کی مانند گھلی جا رہی ہو، سُوکھ سُوکھ کر۔"

بھوری منہارن بڑی زبان دراز اور منہ زور قسم کی عورت تھی۔ وہ بیس برس
شہر میں محلہ محلہ گھوم کر چوڑیاں پہنانے کا کام کر رہی تھی اور اب اس نے ایک
ت بڑا مکان بنا لیا تھا، جسے اس کے محلے کی عورتیں "کانچ کا محل" کہا کرتی
ں۔ امینہ کو آج ساتویں یا آٹھویں مرتبہ اس نے چوڑیاں پہنائی تھیں، مگر اتنی باتیں
ہنہ کی تھیں۔ پان کھانے کے بعد وہ آدھے گھنٹے کے قریب بیٹھی اِدھر اُدھر کی باتیں
ی رہی اور اس درمیان میں گھڑی گھڑی اٹھ کر اس نالی میں تھوکتی رہی۔ آخری
تھوکتے ہوئے بولی "میں تو اکیلی یہاں تھوک رہی ہوں اور تمہارے ملنے پر
لیں پڑتی جا رہی ہیں۔ اوپر سے جانتی ہو کتنے اُگالدانوں کا دھوون آتا ہے
نالی میں۔ سچ کہتی ہوں جاگیردار صاحب کے یہاں جو سات اُگالدان ہیں اور
سب کو روزانہ مہترانی دھوتی ہے۔ ان کا دھوون پرنالوں سے بہہ کر اسی
نالی میں گرتا ہے۔"

"ساری باتیں آج ہی ختم کر دوگی خالہ، کچھ اگلی مرتبہ کے لیے رہنے دو۔"
بھوری زور سے ہنس پڑی۔ اُس کے بڑے بڑے دانت کھل گئے اور
کے درمیان جمی ہوئی سیاہ ریخیں کھل گئیں۔ وہ بہت خوش تھی کہ امینہ نے اب کے
خالہ کے ساتھ بھوری کا لفظ شامل نہیں کیا۔

بھوری منہارن اپنا سامان اٹھا کر چلی گئی۔ ٹوٹی ہوئی چوڑیوں کے ٹکڑے
فرش پر پڑے رہ گئے۔ امینہ انہیں دیکھتی رہی۔ یہ چمکیلے ٹکڑے نہ جانے کیا کیا کہتے
ہیں۔ امینہ چاہتی تھی کہ ان کی بولیاں سنے اور انہیں سمجھنے کی کوشش کرے کہ اتنے
میں اس کا لمبا تڑنگا شوہر رشید آگیا۔ وہ خوب صورت اور چھریرے بدن کا آدمی
تھا۔ پینتیس سال کی عمر ہی میں تین شادیاں کر چکا تھا اور اب اس کی تیسری اور
سب سے زیادہ چہیتی بیوی امینہ کی کلائیوں کا گوشت بھی سوکھتا جا رہا تھا، اس کی
رنگت پیلی پڑتی جا رہی تھی۔ آنکھوں کے سُرخ ڈورے سفید ہو گئے تھے جیسے کچے
رنگ کی چھول کے تاروں کو کھولتے ہوئے پانی میں اُبال کر دھو دیا گیا ہو۔ رشید
نیلی سرج کی شیروانی پہنے ہوئے تھا۔ سر کے بال پیچھے کی طرف اُلٹے ہوئے تھے
چوڑی پیشانی اور زیادہ فراخ ہو گئی تھی۔ وہ چوڑی کے انہیں ٹکڑوں پر آ کھڑا ہوا
جو ابھی ابھی بول رہے تھے۔ امینہ کی ڈبڈبائی ہوئی آنکھیں شوہر کے چمکتے ہوئے سُرخ و
سفید چہرے پر مرکوز ہو گئیں۔ اس وقت اسے اپنی بیماری کا احساس بالکل نہیں تھا۔
وہ رشید کی ویران اور سوگوار زندگی پر کڑھنے لگی تھی۔ وہ سوچ رہی تھی رشید کے
اس گھر میں کتنی بار چراغ جلا اور بجھ گیا۔ اس چمن میں بار بار بہار آئی ہے اور پھر خزاں
اس پر مسلط ہو گئی ہے۔ پہلی کے بعد دوسری اور پھر تیسری۔ اب وہی رشید کی بہار
تھی جسے خزاں نے دبوچ لیا تھا۔ وہی اس شبستان کی ایسی شمع تھی، جس کی عمر بھی
گھٹتے گھٹتے ایک رات کی بھی نہ رہی تھی۔ وہ سوچ رہی تھی رشید پھر تنہا رہ جائے گا
اس درخت کی مانند، جس کے سارے پتے پت جھڑ کی تیز ہواؤں سے جھڑ جاتے ہیں
اور وہ ننگی شاخیں پھیلائے کھڑا رہ جاتا ہے۔ اتنے بڑے گھر میں رشید کا اکیلے رہنا اسے
گوارا نہ تھا۔ وہ گھبرائے گا، پریشان ہوگا اور پھر کسی چوتھی کو موت کے منہ میں دینے کے
لیے یہاں لے آئے گا اور بھوری چوڑیاں پہناتے وقت اُسے بھی ڈرائے گی۔

تمہارا ہاتھ پتلا پڑ گیا ہے،
اس گھر میں ایک پرانی قبر ہے،
یہاں آسیب ہے،

ٹلی میں جاگیردار صاحب کے اُگالدان کا ڈھونڈن بہہ کرآتا ہے۔

"امینہ تم رو رہی ہو!" ——— رشید نے اس کا ہاتھ اپنی پیشانی سے لگاتے ہوئے کہا: "نئی چوڑیاں پہن کر رویا نہیں کرتے۔ تم جلد اچھی ہو جاؤ گی۔ ڈاکٹر بہت زیادہ پُر اُمید ہے۔ ایکس رے بالکل صاف آیا ہے۔ پھیپھڑوں پر کوئی داغ دھبہ نہیں ہے۔"

"میں تم سے چوڑیاں نہیں پہنوں گی۔ میری کلائی سوکھ گئی ہے۔ اس گھر میں قہر ہے، یہاں آسیب ہے، اُگالدان کا ڈھونڈن ہے اور اس اونچی دیوار پر چیلیں بیٹھتی ہیں۔ یہاں مجھ سے پہلے دو بیویاں مر چکی ہیں۔"

"کیا کہہ رہی ہو امینہ؟" ——— رشید نے گھبرا کر پوچھا اور اپنی اُنگلیاں اس کی کلائی کی تڑپتی ہوئی رگ پر جما دیں۔

"کچھ نہیں ——— کچھ نہیں، آپ پریشان نہ ہوں" امینہ نے اپنے آپ میں واپس آتے ہوئے جواب دیا۔

"سوچ رہا تھا کہ ڈاکٹر تبدیل کر دوں۔ دوسرے ڈاکٹر کو بلاؤں، لیکن ابھی ابھی میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ ڈاکٹر کو نہیں، مجھے مکان تبدیل کرنا چاہیے۔"

"مکان؟ ——— مکان تبدیل کرنے کی کیا ضرورت ہے، ڈاکٹر تو علاج کرے گا۔"

"اب ڈاکٹر سے تمہارا علاج نہیں کراؤں گا امینہ! بلکہ یہ معاملہ تبدیلیٔ مکان پر چھوڑ دوں گا۔"

امینہ زور سے ہنس کر بولی "وہی دوا دے گا، خون کا امتحان کرے گا اور نبض کی حرکتیں شمار کرے گا۔"

"ہاں وہ سب کچھ کرے گا، ——— امینہ زندگی کے لیے مکان کی بڑی اہمیت ہے۔ تم نے بے ہوشی میں ایک بات کہہ کر میری آنکھیں کھول دی ہیں۔"

"میرا خیال ہے کچھ دنوں مجھے یہیں رہنے دیجیے۔ میں اب اچھی نہیں ہو سکوں گی۔ آپ کو بے وجہ پریشانی ہوگی۔"

"ایسا نہ کہو امینہ! ——— تم میری دنیا ہو، میری مسرت اور زندگی ہو۔"

"یہ سب چیزیں ایک بار اور آپ کو مل سکیں گی۔"

"امینہ!" ——— رشید رُندھے ہوئے لہجہ میں بولا "میں فٹ بال کا کھلاڑی نہیں ہوں، ہُک لگانے کی مجھے قطعی مشق نہیں۔ میں نے عورت کو گیند کبھی نہیں سمجھا ——— امینہ تم میرا آخری سہارا ہو۔ یہ چراغ بجھا تو اسی کے ساتھ میری زندگی کا شیش محل بھی چکنا چور ہو جائے گا۔"

"یہ الفاظ آپنے کیا پہلے کبھی نہیں کہے! روانی اور برجستگی سے معلوم ہوتا ہے کہ زبان عادی ہو چکی ہے۔"

"میرا دم گھٹ جائے گا امینہ! خدا کے لیے مجھ پر رحم کرو۔"

"رحم کے مستحق آپ ہیں، یا وہ غریب جو میری جگہ لینے کے لیے بے چین ہوگی۔"

"یہ جگہ اب کسی کو نہیں مل سکے گی!" ——— رشید کے لہجہ میں قطعیت اور وہ اعتماد سے بھرا ہوا تھا، ——— رشید کھڑا ہو گیا۔ اس کا لمبا قد اس وقت اتنا اونچا ہو گیا تھا کہ امینہ محسوس کر رہی تھی کہ وہ دیوار کو نیچے چھوڑ کر اتنی بلندی پر پہنچ گیا ہے، جہاں سے دوسری طرف کا منظر صاف نظر آرہا ہے اور رشید نے سورج کی ناچتی ہوئی شوخ کرنوں سے کوئی بات کر لی ہے۔ شاید انہوں نے یقین دلایا ہے کہ ہمیں امینہ تک پہنچنے دو، ہم اسے تندرست کر دیں گے۔ ڈاکٹر کے پاس کیا ہے، صرف انجکشن اور کڑوے مکسچر کی شیشی۔ ہمارے پاس سب کچھ ہے۔ خوشی، اطمینان، مسرت اور تندرستی۔ قدرت ہمارے اندر مسکراتی ہے، طاقت ہمارا سہارا لیتی ہے، ہم پہاڑوں کی چوٹیوں پر رقص کرتی ہیں، وادیوں میں مسکراتی ہیں، سبزہ زاروں پر دوڑتی ہیں، ہم پر بھروسہ کرو، اس دیوار کو ہمارے اور امینہ کے درمیان سے ہٹا دو!۔

"امینہ ہمیں یہ مکان فوراً چھوڑ دینا چاہیے! ——— افسوس میں اب تک روایات ہی کو سینہ سے لگائے رہا۔ وراثت کی اس روایت نے میری زندگی تباہ کر دی۔ آج میں تہذیب اور سائنس کی روشنی اپنے ذہن و شعور میں جگمگاتی دیکھ رہا ہوں۔ اب اس زنجیر کو توڑ ہی ڈالوں گا۔"

اور تیسرے دن وہ امینہ کو لے کر ایک شاندار بنگلہ میں چلا گیا، جو ایک پہاڑ کی ڈھلوانوں پر تعمیر کیا گیا تھا۔ چھوٹی چھوٹی سفید دیواریں، کھلا ہوا صحن، روشن اور ہوادار کمرے۔

"اس کا کرایہ کیا دینا ہوگا ہمیں؟"

"صرف سو رُپے!"

"کرایہ بہت زیادہ ہے۔"

"بالکل نہیں۔ اگر اس میں سے دواؤں کی قیمت منہا کر دی جائے تو صفر ہی بچتا ہے۔"

"وہ کیوں کر منہا ہوگی؟"

"اس کا طریقہ بھی معلوم ہے؟"

ایک مہینہ کے بعد رشید اپنے پرانے ڈاکٹر کو ساتھ لے کر آیا۔ سال بھر سے وہی امینہ کو دیکھ رہا تھا۔ اس سے پہلے اس کی دونوں بیویاں بھی اسی کے علاج سے اپنی زندگی اور اس میں بھری ہوئی مسرتوں سے محروم ہوئی تھیں۔ اس نے بالکل اس طرح انہیں توڑ دیا تھا جیسے شراب سے بھری ہوئی بوتلوں کو زمین پر پٹک دیا جاتا ہے۔ بوتلیں ریزہ ریزہ ہو گئی تھیں اور شراب پیاسی زمین کے ذرات میں



جذب ہو گئی تھی۔

ڈاکٹر شا نے اس مرتبہ بہت گہرا معائنہ کیا۔ نصف گھنٹہ کی دیکھ بھال کے بعد ڈاکٹر بولا۔

"اب یہ بالکل اچھی ہیں۔ اینیمیا بھی نہیں رہا۔ حلق پر سرخی موجود ہے۔ ناخن بھی عنابی ہو گئے ہیں ——— آخر میں جو انجکشن میں نے لکھے تھے، ٹانک کی جو شیشی تجویز کی تھی، مجھے یقین تھا کہ ان چیزوں کا بہت اچھا اثر ہوگا۔"

لیکن رشید مسکراتے ہوئے بولا "یہ اثر ان میں سے کسی چیز کا نہیں ہے۔ میں نے نہ انجکشن خریدے، نہ ٹانک لیا، بلکہ صرف مکان تبدیل کیا ہے۔"

"اوہ مکان!" ——— ڈاکٹر جیسے ہوش میں آ گیا ہو۔ اس نے رشید کے بنگلہ کو غور سے دیکھا۔ وہاں کوئی اونچی دیوار نہ تھی، جس سے ٹکرا کر سورج کی شعاعیں اور ہوا کی لہریں لوٹ جاتیں۔ نہ صحن میں کوئی ایسی نالی تھی جس میں اُگالدان دھوون بہتا ہوا اور پر مچھر اڑتے ہوں۔ "مجھے خوشی ہے مسٹر رشید کہ آپ نے عین وقت پر مکان تبدیل کیا۔"

"عین وقت پر نہیں" امینہ ہنس کر بولی "ڈاکٹر صاحب بہت دیر میں رشید صاحب نے اپنا فرض ادا کیا ہے۔ انہوں نے اپنے تاج کے دو موتی کھو کر ایک ایسا سنگریزہ بچایا ہے، جو صرف چمکتا ہے، اصل میں موتی نہیں ہے۔"

"جی ہاں، ہر چمک دار چیز سونا نہیں ہوا کرتی" ڈاکٹر سادگی سے بولا! رشید اور امینہ دونوں ہنس پڑے۔ اُن کے قہقہوں نے باہم مل کر ایک ایسا مستقبل بنا لیا، جس میں ہر چیز تھی، صرف ڈاکٹر نہ تھا!



ڈرامہ

نئی مصیبت

نزہت قمر

کردار: شاہ میڈا۔ اجنبی (فرشتہ)

وقت: زمانۂ ماضی

جگہ: بادشاہ کے محل کا ایک کمرہ

پہلا منظر

(بادشاہ میڈا کے کمرے میں اشرفیوں کے تھیلے اور سونے چاندی کے برتن وغیرہ بھرے پڑے ہیں اور وہ اُن کو دیکھ دیکھ کر خوش ہو رہا ہے۔)

بادشاہ: (خود) آہا کس قدر سونا ہے۔ کیا دنیا میں سونے سے زیادہ خوبصورت بھی کوئی شے ہے! یہ برتن کتنے چمک دار ہیں؟ میں واقعی ایک خوش نصیب انسان ہوں۔

(ایک اجنبی کمرے میں داخل ہوتا ہے۔ بادشاہ حیرت سے اس کی طرف دیکھتا ہے اور کہتا ہے۔)



بادشاہ: آپ... آپ اندر کس طرح داخل ہو گئے۔ میں نے تمام دروازے اپنے ہاتھوں سے بند کیے تھے۔

اجنبی: دروازے تو واقعی آپ کے اتنے مضبوط ہیں کہ کوئی داخل نہیں ہو سکتا لیکن شاید آپ مجھے نہیں جانتے۔

بادشاہ: (ذرا ڈرتے ہوئے) واقعی میں تو آپ کو نہیں جانتا۔

اجنبی: خیر کوئی بات نہیں (اشرفیوں کی طرف دیکھتے ہوئے) میرے خیال میں آپ سے زیادہ دولت مند انسان دنیا میں اور کوئی نہیں ہے۔

بادشاہ: ہونا بھی نہیں چاہیے۔ یہ سب میرے نیک کاموں کا انعام ہے۔ اس دولت کو جمع کرنے میں میری پوری زندگی صرف ہو گئی، مگر افسوس کہ یہ ابھی بہت کم ہے۔ کاش! مجھے ایک ہزار سال کی زندگی مل جائے اور میں زیادہ دولت جمع کر سکوں۔

اجنبی: (تعجب سے) کیا آپ اور دولت چاہتے ہیں؟

بادشاہ: جی ہاں۔

اجنبی: اچھا تو سنو۔ شاید تم نہیں جانتے کہ میں ایک فرشتہ ہوں اور تمہاری بڑی سے بڑی خواہش پوری کر سکتا ہوں۔ اپنی خواہش بتاؤ، پوری ہو جائے گی۔

(یہ سن کر بادشاہ کی باچھیں کھل اُٹھتی ہیں۔ سب سے پہلے وہ ایک کروڑ اشرفیاں مانگنے کی بات سوچتا ہے، مگر اس سے اس کو تسلی نہیں ہوتی۔ آخر کار اس کے دل میں ایک خواہش اُبھرتی ہے کہ جو کچھ چھوئے وہ سونے کا بن جائے۔)

بادشاہ: مہربان فرشتے! مجھے ایسی طاقت عطا کر دے کہ میں جس چیز کو چھو لوں وہ سونے کی بن جائے۔



فرشتہ: خیال تو بہت عمدہ ہے، مگر کیا تم کو یقین ہے کہ یہ طاقت پاکر تم خوش ہو جاؤ گے۔

بادشاہ: اس میں شک کی گنجائش ہی کیا ہے؟

فرشتہ: اچھا تو کل صبح سورج کی پہلی کرن کے ساتھ یہ طاقت تمہارے ہاتھوں میں آجائے گی۔

(بادشاہ شکریہ ادا کرنے کے لیے سر جھکاتا ہے، مگر اس سے پہلے کہ وہ نظر اٹھائے فرشتہ غائب ہو جاتا ہے۔)

دوسرا منظر

کردار : بادشاہ ۔ ملازم ۔ میری گولڈ (بادشاہ کی لڑکی) اور فرشتہ

جگہ : بادشاہ کی خواب گاہ

(بادشاہ کو نیند نہیں آتی صبح کا خیال دل میں لیے وہ کروٹیں بدلتا رہتا ہے۔ آخر کار صبح کی روشنی کمرے میں داخل ہوتی ہے۔)

بادشاہ: (خود) ذرا دیکھوں فرشتے نے اپنا وعدہ پورا کیا کہ نہیں؟ پہلے کیا چھوؤں، سب سے پہلے پلنگ پر آزمائش کرنی چاہیے۔ (پلنگ چھوتا ہے۔ پلنگ سونے کا بن جاتا ہے اور بادشاہ خوشی سے چلا اٹھتا ہے) خوب! بہت خوب!



آخر فرشتے نے اپنا وعدہ پورا کر ہی دیا۔ آج کا دن بھی کتنا اچھا دن ہے!۔

(بادشاہ بستر سے اچھل کر باہر آتا ہے اور کمرے کی دیواروں اور میز کرسیوں کو چھوتا ہے سب کچھ سونے کا بن جاتا ہے۔ اب بادشاہ بھوک محسوس کرتا ہوا ناشتہ لانے کے لیے حکم دیتا ہے۔ ملازم ناشتہ لاکر رکھ دیتا ہے۔ بادشاہ ایک انڈا اٹھاتا ہے، وہ سونے کا بن جاتا ہے مچھلی کو ہاتھ لگاتا ہے۔ وہ بھی سونے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بادشاہ کی بھوک ناقابل برداشت ہوتی جا رہی ہے۔ بڑبڑانے لگتا ہے۔)

"اُف! مجھے کس قدر بھوک لگی ہے، مگر میں نہ کھا سکتا ہوں نہ پی سکتا ہوں۔ کھانے پینا اُدھورا چھوڑ دیا ہوں۔ اس طرح کیسے کٹے گی؟"

(بادشاہ اداس و پریشان خیالات میں غرق ہے۔ میری گولڈ دوڑتی ہوئی اپنے باپ کے پاس آتی ہے، مگر بادشاہ جیسے ہی اس کو گود میں لیتا ہے، وہ سونے کی بن جاتی ہے۔ بادشاہ چلانے لگتا ہے۔)

"آہ میری پیاری میری گولڈ! بیٹی تم کو کیوں چھوا۔ اُف یہ میں نے کیا کر دیا۔ تم مجھ کو ہمیشہ کے لیے بچھڑ گئیں۔ یا خدا! مجھے بچا۔ اگر میری بیٹی پھر سے زندہ ہو جائے تو میں دنیا کا غریب ترین انسان بن کر بھی خوش رہ سکوں گا۔"

(بادشاہ حد درجہ غمگین ہے۔ فرشتہ ظاہر ہوتا ہے۔)

فرشتہ: کہو دوست میڈاس کیا حال ہے؟

بادشاہ: (سر دھنتے ہوئے) بہت بُرا۔

فرشتہ: کیوں کیا ہوا۔ کیا اب بھی سونے کی ہوس باقی ہے۔

بادشاہ: سونا ہی سب کچھ نہیں ہے جناب۔ میں بھوک سے مر رہا ہوں۔ کھانے کے بدلے میں اپنا تمام سونا دینے کو تیار ہوں۔

فرشتہ: اب تم کو عقل آئی ہے۔ اب آئندہ تم کو خود لینے کے بجائے دوسروں کو کچھ دینے میں زیادہ لطف آئے گا۔ اچھا یہ بتاؤ کیا واقعی تم اپنے ہاتھ کی اس طاقت کو ختم کرنا چاہتے ہو؟۔

بادشاہ: جی ہاں! میں تہ دل سے چاہتا ہوں۔

فرشتہ: اچھا تو جاؤ اور اپنے باغ میں بہنے والے دریا کے پانی سے ہاتھ دھو آؤ۔ تمہارے ہاتھ کی یہ طاقت ختم ہو جائے گی۔

بادشاہ: لیکن میری پیاری بیٹی کیسے زندہ ہوگی؟

فرشتہ: اس دریا کا پانی اگر تم کسی ایسی چیز پر چھڑک دو گے جو تمہارے چھونے سے تبدیل ہوئی ہے تو وہ پھر سے اپنی پُرانی حالت میں واپس آسکتی ہے۔

(فرشتہ غائب ہو جاتا ہے۔ میڈاس دریا میں جاکر ہاتھ دھوتا ہے اور ایک پیالی بھی ساتھ بھر لیتا ہے۔ آزمائش کے لیے وہ ایک پیڑ کو چھوتا ہے۔ پیڑ جوں کا توں رہتا ہے۔ بادشاہ خوش ہو جاتا ہے کہ اس کے ہاتھوں کی وہ منحوس طاقت ختم ہو گئی۔)

بادشاہ: خدایا! تیرا شکر ہے۔ مجھے اس مصیبت سے نجات ملی۔ اب میں کچھ کھا پی سکوں گا اور میری بیٹی کی زندگی بھی واپس آسکے گی۔

(انگریزی سے ترجمہ)



جنسیات

لڑکی یا لڑکا؟

حمید عثمانی - الہ آباد

قدرت کا یہ راز قبل از وقت جاننے کے لیے کہ حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی برابر کوشش ہوا کی۔ یہ ایک فطری تجسس ہے۔ والدین کو خصوصاً اور پھر دیگر قریبی عزیزوں کو استقرارِ حمل کے بعد سے ہی اس کا خیال رہتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ مسئلہ بھی ہمیشہ محققین کے زیر غور رہا ہے کہ والدین حسب منشا اولاد حاصل کر سکتے ہیں یا نہیں۔ ہمارے ملک میں ایک طرف کنیادان اور جہیز کی رسموں کی وجہ سے دوسری طرف عورت کا معاشی درجہ کم ہونے کے باعث لوگوں کو اولاد نرینہ کی خاص طور پر خواہش رہتی ہے۔ بے چارے والدین جو کچھ بھی کوئی بتاتا ہے اس پر عمل کرتے ہیں کہ کسی نہ کسی طرح ان کی مراد بر آئے۔

حکما نے ان موضوعات پر کافی لکھا ہے۔ ان کے اقوال کے علاوہ بھی بہت سے نظریات عوام میں رائج ہیں، جن میں بعض ایسے گمراہ کن ہیں کہ انھیں قیاس آرائیوں کے علاوہ کوئی درجہ نہیں دیا جاسکتا۔

کسی صحیح رائے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم باری باری تمام نظریات پر غور کریں۔ سب سے پہلے ان خیالات کو لیجیے جو زمانہ قدیم کے حکما نے ظاہر کیے ہیں۔

لڑکا اور لڑکی پیدا ہونے کے اسباب میں ارسطا طالیس نے ہواؤں کے رُخ کو بھی شامل کیا ہے اور بیان کیا ہے کہ دکھنی ہوا سے چوں کہ بدن ڈھیلا ہو جاتا ہے اور مادہ پگھل کر رقیق ہو جاتا ہے اس لیے اکثر لڑکی پیدا ہوگی اور شمالی ہوا میں چوں کہ بدن سخت ہو جاتا ہے اور مادہ کامل نضج پا جاتا ہے اس لیے لڑکا ہوگا اور یہی وجہ ہے کہ جوانوں کی اولاد اکثر نرینہ ہوتی ہے اور بوڑھوں اور نوجوانوں کے لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

جالینوس سے قبل حکما کا خیال تھا کہ رحم میں دو طبقات ہوتے ہیں داہنے طبقے کا مزاج گرم ہوتا ہے اس وجہ سے اگر حمل اس طبقے میں قرار پاتا ہے تو اس سے لڑکا بنتا ہے اور بایاں طبقہ سرد تر ہوتا ہے اس لیے اس حصے میں اگر حمل قرار پاتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

جالینوس کا نظریہ تھا کہ داہنے بیضہ میں جو منی پیدا ہوتی ہے اس سے لڑکے کا حمل قرار پاتا ہے اور بائیں بیضہ کی منی سے لڑکی کا حمل ہوتا ہے۔

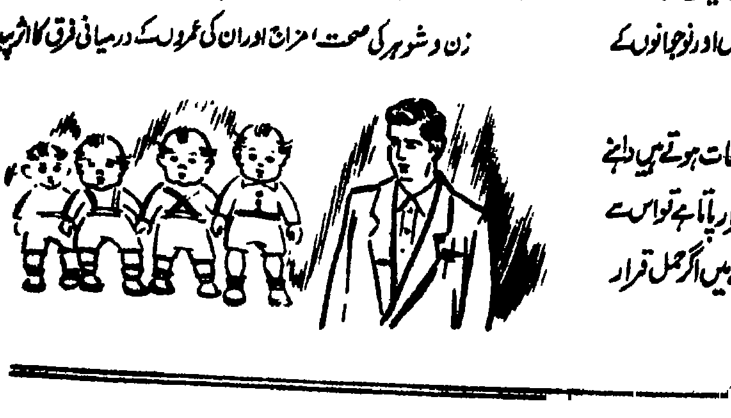
بقراط کا قول ہے کہ اگر حاملہ عورت کا چہرہ خوش رنگ ہو جائے تو لڑکے کا حمل سمجھنا چاہیے اور اگر چہرے کا رنگ اتر جائے تو لڑکی کا حمل یقین کرنا چاہیے۔ وجہ یہ ہے کہ چوں کہ لڑکے میں حرارت کافی ہوتی ہے اس لیے ماں کا رنگ صاف ہو جائے گا اور نکھرے گا، برخلاف لڑکی کے جس میں برودت کے غلبہ کی وجہ سے رنگت میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے۔

۱۷۸۶ء میں جرمنی کے ڈاکٹر Hencke نے جالینوس کے نظریے کی تائید میں کتوں، خرگوشوں اور سوروں پر تجربات کا حوالہ دیتے ہوئے لکھا تھا کہ ان جانوروں کے اگر صرف بایاں بیضہ ہی رہتا ہے تو صرف مادہ بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر بایاں بیضہ قطع کر دیا جائے تو مادہ بچے نہ پیدا ہوں گے۔

اس جرمن سائنس داں کے علاوہ ایک فرانسیسی ڈاکٹر نے بھی ۱۷۰۰ء میں ایک کتاب تصنیف کی تھی جس میں اس نے بھی جالینوس کے نظریے کی تائید کی تھی۔

کچھ عرصے بعد ایک دوسرے فرانسیسی طبیب نے ایک نیا خیال پیش کیا، اس کا کہنا تھا کہ صرف ماں کی وجہ سے بچوں کی جنس پر اثر پڑتا ہے۔ دلیل کے طور پر اس نے لکھا تھا کہ ایک عورت جس کے سات لڑکے ہی لڑکے ہوئے تھے اس پر عمل جراحی کے بعد دیکھا گیا تو اس کے صرف داہنی جانب خصیۃ الرحم (Ovary) تھا۔

زن و شوہر کی صحت، مزاج اور ان کی عمروں کے درمیانی فرق کا اثر پیدا

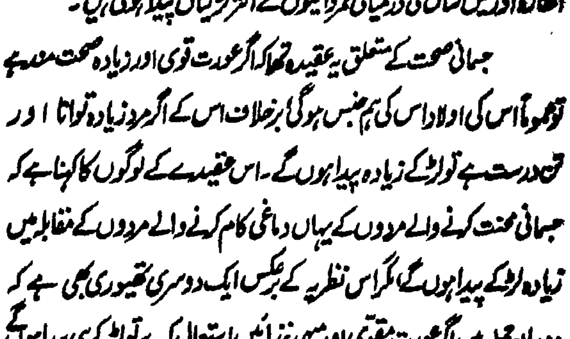


پیدا ہونے والے بچے پر پڑتا ہے۔ اس سلسلہ میں بھی مختلف خیال آرائیاں کی گئی ہیں۔

بعض حکماء کی رائے تھی کہ جوانوں کے اولاد نرینہ زیادہ ہوتی ہے مگر اس کے برعکس رائے رکھنے والے بھی کثرت سے ملتے ہیں ان کی رائے ہے کہ جب باپ نسبتاً عمر رسیدہ ہو تو لڑکے زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور جتنا زیادہ والدین کی عمروں کے مابین فرق ہوگا اتنے ہی زیادہ لڑکے پیدا ہوں گے۔ کچھ حکما تو اس بات کے قایل تھے کہ باپ کی عمر سے کوئی سروکار نہیں رہتا صرف ماں کی عمر ہی سے بچے کی جنس متاثر ہوتی ہے۔ وہ مائیں جو اٹھارہ سال سے کم اور تیس سال سے زیادہ عمر کی ہوتی ہیں ان کے لڑکے زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اٹھارہ اور تیس سال کی درمیانی عمر والیوں کے اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔

جسمانی صحت کے متعلق یہ عقیدہ تھا کہ اگر عورت قوی اور زیادہ صحت مند ہے تو ہوگا اس کی اولاد اس کی ہم جنس ہوگی برخلاف اس کے اگر مرد زیادہ توانا اور تندرست ہے تو لڑکے زیادہ پیدا ہوں گے۔ اس عقیدے کے لوگوں کا کہنا ہے کہ جسمانی محنت کرنے والے مردوں کے یہاں دماغی کام کرنے والے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ لڑکے پیدا ہوں گے مگر اس نظریہ کے برعکس ایک دوسری تھیوری بھی ہے کہ دوران حمل میں اگر عورت مقوی اور مہنگی غذائیں استعمال کرے تو لڑکے ہی پیدا ہوں گے۔ یہ نظریہ اس اعتقاد کی بنا پر قائم کیا گیا تھا کہ والدین میں جو زیادہ قوی ہوتا ہے وہ اپنی مخالف جنس کی اولاد پیدا کرتا ہے۔

۱۸۱۹ء میں ایک جرمن سائنس داں نے سب سے الگ ایک تھیوری پیش کی۔ اس کا خیال تھا کہ جسم اور اس کے تمام افعال پر دماغ ہی کا تسلط ہے اس لیے اگر والدین



اور خصوصاً ماں کا خیال لڑکے کی طرف مرتکز رہا تو لڑکا ہی پیدا ہوگا اور اگر لڑکی کی جانب مرتکز رہا تو لڑکی پیدا ہوگی۔

یہاں تک ایسے نظریات بیان کیے گئے جن کی خواہ صحیح یا غلط کوئی نہ کوئی دلیل موجود ہے۔ اب توہمات کو دیکھیے، ہر ملک میں ان گنت غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں جن میں سے اکثر بے بنیاد ہی نہیں مضحکہ خیز بھی ہیں۔

گرین لینڈ میں اسکیمو عورتیں ایک خاص طرز کا رقص کرتی ہیں جس میں وہ برابر ایک دوسرے سے متصل دائروں میں ناچتی ہیں۔ ان کا عقیدہ ہے کہ ایسا کرنے سے لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی باتوں کو چھوڑیئے وہ اس قدر ترقی یافتہ نہیں ہیں۔ جنوبی فرانس اور اطالیہ میں کچھ لوگ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اگر اولاد نرینہ کی خواہش ہو تو بیٹھ کر مباشرت کی جائے اور کہیں کہیں دیہاتوں میں یہ بھی مشہور ہے کہ مباشرت کے وقت جوتے پہنے رہنے سے لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔

پچھلی صدی کے آخر میں ایک فرانسیسی ڈاکٹر نے بھی اندھیرے میں تیر مارا۔ اس کی تھیوری تھی کہ اگر حمل نیم شب سے پہلے قرار پاتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے اور اس کے بعد صبح ہوتے ہوتے قرار پاتا ہے تو لڑکی پیدا ہوگی۔

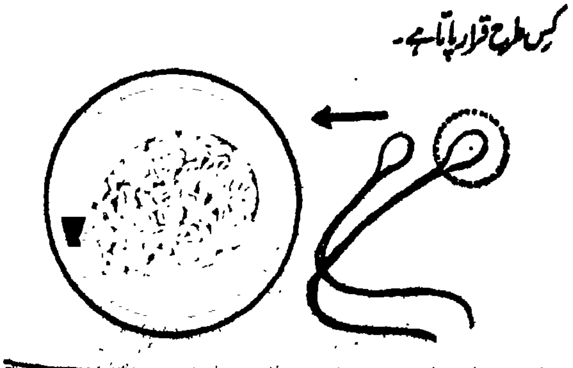
ایک نظریہ یہ تھا کہ ماہواری بند ہونے کے تین دن کے اندر اگر حمل قرار پا جائے تو لڑکی اور اگر سات سے بیس دن کے اندر حمل ٹھہرے تو لڑکا ہوگا۔

ہندوستان کے جنوبی حصہ میں یہ بات مشہور ہے کہ زمانہ حمل میں اگر داہنے جانب کی آنکھ پھڑکے تو لڑکا ہوگا اور اگر بائیں جانب کی آنکھ پھڑکے تو لڑکی پیدا ہوگی۔

ساحلی علاقوں میں سمندر کے مدوجزر سے متعلق ایک تھیوری ہے کہ اگر پانی کی باڑھ کے دوران میں چھ گھنٹے کے اندر مباشرت کی جائے تو حمل قرار پانے کی صورت میں لڑکا ہوگا اور اگر پانی گھٹنے کے دوران میں چھ گھنٹے کے اندر مباشرت کی جائے تو لڑکی ہوگی۔

غرض وقت، آب و ہوا، والدین کے درمیان فرق اور غذا، یہاں تک کہ لباس اور رقص کے انداز، ہر چیز پر کسی نہ کسی طرح کھینچ تان کر کسی نظریے کی بنیاد رکھی گئی۔ ایک دلچسپ نظریہ اور بھی سنیئے۔ بعض لوگوں کا عقیدہ ہے کہ حاملہ عورت اگر کھڑی ہو اور چلنے پر داہنا پیر پہلے اٹھائے تو لڑکے کا حمل ہے، بایاں اٹھائے تو لڑکی کا حمل ہوگا۔

حقیقت کیا ہے اس کو جاننے کے لیے صرف اتنا سمجھنا ضروری ہے کہ حمل کس طرح قرار پاتا ہے۔



ایک بار کے انزال میں بیس لاکھ سے زیادہ حوین منوی (منی کے کیڑے) خارج ہوتے ہیں، ان میں سے نصف بیضۂ انثیٰ Ovum (خصیۃ الرحم سے خارج ہونے والا بیضہ) سے ملنے کے بعد لڑکے کا حمل قرار دیتے ہیں اور نصف بیضۂ انثیٰ سے ملنے کے بعد لڑکی کا حمل قرار دیتے ہیں اور عام طور پر ایک ہی حوین منوی بیضۂ انثیٰ میں داخل ہوتا ہے، اس لیے یہ بات صرف اتفاق پر مبنی ہے کہ ان بیس لاکھ سے زیادہ حوین منوی میں سے لڑکے کا حمل قرار دینے والا حوین منوی بیضۂ انثیٰ میں داخل ہو کر حمل قرار دیتا ہے یا لڑکی کا حمل قرار دینے والا پہلے بیضۂ انثیٰ تک پہنچ سکنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔

اس سلسلے میں ایک امید افزا بات ضرور دریافت ہو سکی ہے، وہ یہ کہ نر حوین منوی زیادہ قوی ہوتے ہیں اور مادہ حوین منوی کمزور ہوتے ہیں، وہ جلد ہی دشواریوں کی تاب نہ لاکر پسپا ہو جاتے ہیں، اس لیے اگر کوئی ایسی صورت اختیار کی جائے جس سے صرف اس قدر دشواری پیدا ہو کر لڑکے کا حمل قرار دینے والے حوین منوی محفوظ رہ جائیں اور صرف وہی بیضۂ انثیٰ تک پہنچ سکیں، مگر لڑکی کا حمل قرار دینے والے حوین منوی جو کہ کمزور ہوتے ہیں آگے نہ بڑھ سکیں تو امید کی جاتی ہے کہ جن لوگوں کے صرف لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہیں اور وہ لڑکے کے لیے ترسا کرتے ہیں، ان کی تمنا پوری ہو سکے گی۔

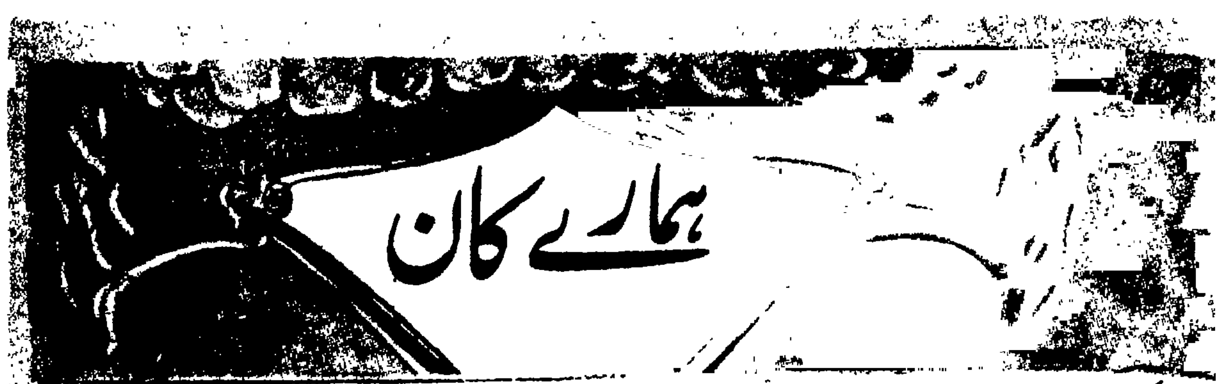
ایک تجربہ ابھی ابتدائی مدارج میں ہے کہ اندام نہانی میں اگر قلویت رہتی ہے تو یہ نر حوین منوی کے حق میں مفید ہوتی ہے۔

حمل قرار پا جانے کے بعد یہ پیش گوئی کرنا کہ حمل لڑکے کا ہے یا لڑکی کا، یہ بھی ایک چیستاں ہے۔ عقلی گدے لگانے والوں نے تو بے شمار ترکیبیں بتائی ہیں، لیکن صحیح صحیح اندازہ ناممکن ہے۔

ایکس رے کے ذریعے بھی اس بات کا ٹھیک پتہ نہیں لگ سکتا، کیوں کہ تفریقی اعضا میں ہڈیاں نہیں ہوتیں اور جنین اس شکل میں رحم میں رہتا ہے کہ یہ طریقہ کسی طرح کامیاب نہیں ہو سکتا۔

جنین کے قلب کی آوازیں سن کر ان کے مابین فرق کے ذریعہ جنس دریافت کرنے کی کوشش کی گئی، مگر دونوں جنسوں کی حرکت قلب کے درمیان بہت زیادہ فرق نہ ہونے کی وجہ سے یہ طریقہ بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں حاصل کر سکا۔


میری رائے
ایک مُعالج کی حیثیت سے
میرا مشاہدہ ہے کہ بچوں کی اکثر بیماریاں یا تو براہ راست
ناکافی غذا کا نتیجہ ہوتی ہیں یا اس کے باعث
بڑھ جاتی ہیں یہ صورت کسی ایسے ٹانک کے باقاعدہ
استعمال سے رفع ہو سکتی ہے جو مناسب اجزاء سے
مرکب ہو اور جس سے جسم میں توانائی پیدا ہو کر قوتِ مدافعت بڑھے۔
اس رائے کے پیشِ نظر نونہال کا استعمال بچوں کے لئے نہ صرف مفید بلکہ لازمی
ہو جاتا ہے۔ نونہال گرائپ سیرپ کے بنانے میں بچوں کے مزاج اور انکی بہت
سی ضروریات کا لحاظ رکھا گیا ہے۔ یہ انہیں معدہ کی خرابیوں سے بچاتا ہے۔ اور
دوسری عام بیماریوں اور دانت نکلنے کے زمانے کے خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔
نونہال بے بی ٹانک بچوں کی صحت کا بہترین محافظ ہے۔ اس میں تمام
ضروری حیاتین (وٹامین) شامل کر دیئے گئے ہیں جس سے یہ بچوں کے حق میں
بہترین ٹانک بن گیا ہے اس سے غذائی کمی کا ازالہ ہوتا ہے۔ بیماریوں کے
مقابلے کی قوت پیدا ہوتی ہے اور پورا جسمانی نظام سُدھر جاتا ہے۔
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
ہمدرد
بچوں کے مندرجہ ذیل امراض کے لیے
• قبض • بدہضمی اور اپھارا • دودھ ڈالنا
• دست • تشنج • دانت نکلنا • جگر
اور تلی کا بڑھنا • نیند میں چونکنا • منہ آنا اور
رال بہنا • چنونے اور کیڑے • پیاس کی شدت
بچوں کے مندرجہ ذیل امراض کے لیے
• عام جسمانی کمزوری • سوکھا • ہڈیوں کا
نرم اور ٹیڑھا ہو جانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سے
بیانا • مسوڑھوں کی سوجن • مرض کے بعد کی
کمزوری • کمزوری جلد • منہ آنا • نزلہ زکام
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی — کانپور — پٹنہ



ہمارے کان

کان کی بناوٹ:- ہمارا آلۂ سماعت (سننے کی مشین) کان کے تین حصوں (بیرونی کان، درمیانی کان، اندرونی کان)، عصبِ سماعت اور دماغ کے مرکزِ سماعت سے بنتا ہے۔

(۱) **بیرونی کان:-** ہمارے سر کے دونوں جانب دو کان لگے ہوئے ہیں، جن کی شکل سیپ جیسی پھیلی ہوئی اور بیضوی ہوتی ہے۔ یہ نرم اور لچکیلی کری سے بنتے ہیں، جس کو ہاتھ سے موڑا جا سکتا ہے۔ اکثر جانور، مثلاً بلی، کتا، گدھا اور خرگوش وغیرہ تو اپنے کانوں کو خوب ہلا سکتے ہیں، مگر آدمی شاذ ہی کوئی ایسا ہوتا ہے جو اپنے کانوں کو کسی قدر ہلا سکتا ہے۔ بیرونی کانوں کی شکل ایسی پھیلی ہوئی ہے کہ وہ باہر سے ہوا کی لہروں کو جن سے آواز پیدا ہوتی ہے جمع کرکے کان کے سوراخ کی راہ سے درمیانی کان سے باہر کے پردے (غشائے طبلی) تک پہنچا دیتی ہے۔ کان کے سوراخ کی نالی میں ہوا گنبد کی طرح گونج کر آواز کو زیادہ اونچا بنا دیتی ہے۔ کان کی نالی کے اندرونی سرے پر، ایک پردہ گول پتلی جھلی (غشائے طبلی) کا تنا ہوا ہوتا ہے۔

(۲) **درمیانی کان:-** اس پردے کی اندر کی طرف تین چھوٹی چھوٹی ہڈیاں ایک زنجیرہ کی طرح یکے بعد دیگرے چسپاں ہوتی ہیں، جو درمیانی کان کے جوف یا ڈھول میں واقع ہوتی ہیں۔ یہ تینوں ہڈیاں بالآخر اندرونی کان کی بھول بھلیوں سے چسپاں رہتی ہیں۔ اس جوف سے ایک نالی نکل کر حلق تک جاتی ہے (اس کو یوسٹے کیشن نالی کہتے ہیں)، جو جوف کی زائد ہوا اور بلغمی تراوش کو حلق کی راہ خارج کر دیتی ہے۔ نزلہ وغیرہ میں اسی کے بند ہو جانے سے کان بھاری معلوم ہوتے ہیں اور بعض میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔

(۳) **کان کا تیسرا حصہ۔ اندرونی کان** نہایت پیچیدہ ساخت کا ہوتا ہے جس کو تیہہ یا بھول بھلیاں کہتے ہیں۔ یہ ہڈی کے ایک گھونگھے نما حصے (قوقعہ) دہلیز اور تین ہلالی نالیوں سے بنتا ہے۔ ان تینوں کے اندر ایسی ہی شکل کی ساخت جھلی سے بنتی ہے جس کو تیہہ غشائی کہتے ہیں، جو بیرونی لمف نامی بیرونی رطوبت سے گھری

بیرونی، درمیانی اور اندرونی کان کی تراش جس میں سماعت ہوا کا طریقہ انتقال بتایا گیا ہے۔



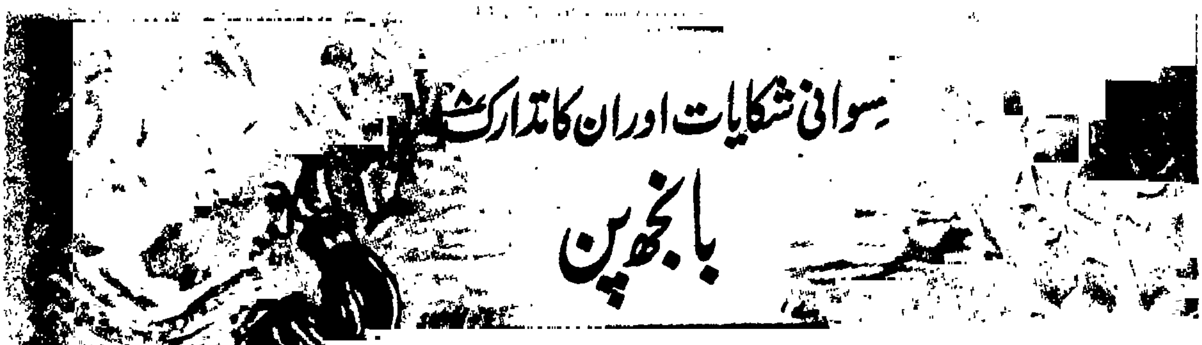
[illegible] کے اندرونی حصہ (اندرونی کان) میں رقیق رطوبت بھری ہوتی

[illegible] میں عصب سامع کی مختلف شاخیں پھیلی ہوئی ہیں جو جھلی کے رونگھٹوں کی شکل میں ابھاروں میں ختم ہوتی ہیں۔ انڈولمف (اندرونی رطوبت) کی حرکت آواز کی لہروں کو عصب سامع کے ریشوں تک پہنچا دیتی ہے جن کا تعلق دماغ سے ہوتا ہے۔ دماغ میں سننے کا مرکز ہے جس میں آواز کی لہریں اثر پہنچ کر سننے کا احساس پیدا کر دیتا ہے۔

ہم کس طرح سنتے ہیں؟ : بیرونی کان سے جب ہوا کی لہر یا آواز کی تھرتھراہٹ کان کے سوراخ میں آتی ہے تو وہ کان کے جھلی نما پردے (غشائے طبلی) کو جنبش دیتی ہے اور کان کا پردہ درمیانی کان کی تین ہڈیوں کو ہلا دیتا ہے۔ ان ہڈیوں کی تھرتھراہٹ سے اندرونی کان کی پیری لمف (بیرونی رطوبت) میں لہر پیدا ہو کر ان سے اندرونی رطوبت (انڈولمف) میں لہر پیدا ہو کر جھلی کے اندرونی رونگھٹوں میں لرزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے عصب سامع کے ریشے متاثر ہوتے ہیں۔ پھر یہ تاثر عصب سامع کی ڈوری کے ریشوں کی راہ سے دماغ تک پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم آواز کو محسوس کر کے بھی سن سکتے ہیں۔ یہ ان کی قدرت ہے کہ ہم کان کے ذریعہ باریک سے باریک آوازوں اور میٹھے میٹھے سروں کو نیز زور شور کی کڑک دھمک اور گھن گرج کی آوازوں کو کتنی آسانی سے سن سکتے ہیں! اندرونی کان کی ہلالی نالیاں ہمارے بدن کا توازن قائم رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

ضروری ہدایات : کان کا پردہ بہت نازک اور اہم چیز ہے، اس کی حفاظت کرنا چاہیے اور اسے چوٹ اور خراش سے بچانا چاہیے۔ اس کے پھٹنے یا زخمی ہو جانے سے بہرا پن پیدا ہو سکتا ہے۔ اسی واسطے کان کے سوراخ میں تنکا یا پنسل وغیرہ ڈال کر کریدنا خطرناک ہے۔ بچوں کے کان مروڑنا بھی بری بات ہے۔ کان میں میل (موم) زیادہ جمع ہو جانے سے یا سردی لگنے سے درد پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسی حالتوں میں کریدنے سے پرہیز کرنا چاہیے اور ڈاکٹر کے پاس جا کر کان صاف کرا لینا بہتر ہے۔ اگر کان سے کوئی رطوبت یا مواد بہنے لگے تو اس کا فوراً علاج کرانا چاہیے، تاکہ اندرونی حصوں میں خرابی نہ ہونے پائے۔

نسوانی شکایات اور ان کا تدارک



بانجھ پن

یہ تصور کسی نہ کسی حد تک شعوری یا غیر شعوری طور پر ہمارے معاشرے میں آج بھی پایا جاتا ہے کہ جس عورت کے ہاں بچہ نہیں ہوتا، وہ قسمت ماری اور لعنتی سی تصور کی جاتی ہے۔ شادی کے بعد تین چار سال تک بچہ نہ ہو، تو اسے تو عام طور پر اتنا بُرا نہیں سمجھا جاتا۔ بلکہ اکثر گھرانوں میں تو یہ خواہش ہوتی ہے کہ شادی کے بعد تین چار سال تو لڑکی کو فرصت مل جائے۔ لیکن جہاں پانچواں چھٹا سال اس حال میں گزرا اور عورت کو تشویش ہونا شروع ہوئی۔ اسے شاید اب بھی کچھ زیادہ فکر و تشویش نہ ہوتی لیکن جب وہ اپنی ساس نندوں کو اس مسئلے پر گفتگو کرتے سنتی ہے تو بچے کی خواہش بہت جلد تمنا کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ چنانچہ اس کے بعد سے بے قاعدہ یا باقاعدہ علاج کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور جھاڑ پھونک، تعویذ گنڈوں اور عطائی علاجوں سے لے کر طبیباؤں اور لیڈی ڈاکٹروں تک کئی کئی پھیرے ہو جاتے ہیں۔

آج بھی جب کہ ضبط تولید اور برتھ کنٹرول کا اتنا چرچا ہے، بانجھ پن کو اتنا ہی بُرا سمجھا جاتا ہے۔ ایک عورت بچوں کی کثرت کو برداشت کر لے گی، لیکن یہ برداشت نہیں کر سکے گی کہ وہ بانجھ ہو جائے اور بچہ پیدا ہونے کی صلاحیت ہی اس میں باقی نہ رہے۔ ہمارے مشرقی اور عام مسلمان گھرانوں میں تو ضبط تولید کو اب بھی وہ قبول حاصل نہیں ہوا جو اس تحریک کے حامیوں کو مطلوب ہے۔ جن وجوہ کی بنا پر یہ تحریک چلائی جا رہی ہے وہ خود کو ان کا قائل نہ کر سکے۔ ان کا اس پر ایمان ہے کہ جن روحوں کی پیدائش اس دنیا میں ہوگی، ان کے رزق کا انتظام بھی وہ قادر مطلق کرے گا۔ رزق کی کمی اگر کبھی واقع ہوتی ہے تو وہ انسان کی اپنی بے تدبیری، بدانتظامی اور خود غرضی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ چنانچہ ہمارے عوام کو یہ تحریک ابھی تک متاثر نہیں کر سکی۔ یہاں چوں کہ تحریک ضبط تولید کا جائزہ لینا مقصود نہیں ہے بلکہ محض اتنا بتانا مقصود ہے کہ ہمارے ہاں تو جہاں بانجھ پن کو بُرا سمجھتے ہیں وہاں محض ایک دو بچے ہو جانے کو بھی کافی نہیں سمجھتے، بلکہ ہمارے عوام تو بچوں سے بھرے ہوئے گھر ہی سے خوش ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ہمارے معاشرے میں کسی عورت کا بانجھ ہونا آج بھی نحوست کے مترادف سمجھا جاتا ہے اور بے اولاد جوڑا ازدواجی زندگی کی مسرتوں سے اکثر محروم ہی رہتا ہے۔

بانجھ پن کی معاشرتی خرابیاں تو اور بہت سی گنوائی جا سکتی ہیں لیکن یہاں مجھے ان پر بحث نہیں کرنی۔ بلکہ یہ بتانا ہے کہ بانجھ پن کیسے ہوتا ہے اور اس کا تدارک کس حد تک کیا جا سکتا ہے۔

ہمارے ہاں بے اولاد عورتوں کا اوسط غالباً سو میں ایک ہے یعنی سو شادی شدہ عورتوں میں ایک عورت بے اولاد ہوتی ہے۔ اگرچہ مغربی ممالک میں یہی اوسط دس میں ایک ہوتا ہے۔ بیشتر صورتوں میں بے اولادی کی ذمہ دار عورت ہی ہوتی ہے۔

بانجھ پن کے بہت سے اسباب ہیں۔ بعض خرابیاں جزوی قسم کی ہوتی ہیں اور آسانی کے ساتھ علاج پذیر ہو جاتی ہیں لیکن بعض ایسی ہوتی ہیں کہ اب تک کے رائج الوقت علاجوں میں سے ان پر کوئی بھی کارگر ثابت نہیں ہوتا۔ جن اسباب کو دور کیا جا سکتا ہے، ان میں کثرت شراب نوشی، کثرت کار، بے تحاشا مٹاپا، پُرخوری اور غذائی کمی و قلت الدم وغیرہ کے نام لیے جا سکتے ہیں۔ ان اسباب کو دور کر کے بانجھ پن کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

بعض سیلان الرحم کی مریض عورتیں بھی 'بانجھ پن' کی شکایت میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کا صحیح طریق پر علاج کیا جائے۔ اور غذا اور صحت و صفائی کے اصولوں کی پابندی کی جائے، تو اس سبب کے رفع ہونے سے بھی بانجھ پن کی شکایت جاتی رہتی ہے۔

بعض عورتوں میں ایک حد تک جنسی سرد مہری پائی جاتی ہے۔ جاہلانہ عقائد ایام کی خرابیاں یا ابتدا ہی سے کسی لڑکی کا کسی وجہ سے جنسی فعل کو ایک گناہ دگنا کام سمجھنا بھی ایسی جنسی سرد مہری کا سبب ہو جاتا ہے اور اگر شادی کے بعد بھی

…کیفیت کسی طرح باقی رہ جائے، تو بانجھ پن کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر ایام کی خرابی کا علاج کیا جائے اور سرد مہری کی اس ذہنی کیفیت کو رفع کر دیا جائے تو بانجھ پن کی یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

بعض شدید قسم کے اسباب بانجھ پن میں، خصیۃ الرحم کی عدم موجودگی یا اس کا غیر ضروری نشوونما سے محروم رہ جانا، یا شدید قسم کا میلان رحم جس میں ٹیڑھا ہو جانے کی حد تک آگے یا پیچھے کی جانب رحم کا جھک جانا شامل ہے، ایک … ایسی صورتوں میں کرم منویہ رحم میں داخل ہی نہیں ہو پاتا۔ استقرار حمل کو ممکن بنانے کے لیے اس صورتِ حال کی اصلاح از بس ضروری ہے ورنہ مستقل طور پر بانجھ پن کی شکایت ہو جاتی ہے۔

مزمن ورم رحم اور رحم میں رسولی کی پیدائش بھی بانجھ پن کا سبب ہو سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں اندامِ نہانی کی ساخت کی خرابی بھی استقرارِ حمل میں مانع ہوتی ہے۔ بعض اوقات اندام نہانی کی جھلی (پردۂ بکارت)، جو شادی ہو جانے کے باوجود بھی نہیں پھٹتی، وہ بھی استقرار کو روک دیتی ہے۔ لیکن اس کا تدارک تو آپریشن سے بہ آسانی کیا جا سکتا ہے۔

بعض حالات میں کثرتِ مباشرت اور عورتوں کا غیر وضع فطری قسم کی جنسی حرکات میں مبتلا ہو جانا بھی بانجھ پن کا باعث ہوتا ہے۔ ایسی صورتوں میں ایک مدت تک جنسی فعل سے اجتناب کرنا چاہیے تاکہ تین چار ماہ بعد جب مباشرت کی جائے، تو جنسی ملاپ ہر لحاظ سے مکمل ہو اور استقرارِ حمل ہو جائے۔

بعض حالات میں سوزاک و آتشک بھی مرد و عورت کو بانجھ بنا دیتا ہے۔ اس صورت میں اگر عورت کے خصیۃ الرحم اور قاذف نالیاں — FALLOPIAN TUBES — اور مرد کے خصیے سرایت زہر کا شکار ہو جائیں گے، تو عورت میں بیضہ (OVARY) کی پیدائش ختم ہو جاتی ہے اور مرد میں کرم منویہ کی پیدائش بند ہو کر وہ نامرد ہو جاتا ہے۔

بانجھ پن کے علاج میں ان تمام اسباب کو سامنے رکھ کر علاج و تدارک کرنا چاہیے۔ مزمن ورم رحم، سیلان الرحم اور میلان الرحم وغیرہ کے علاج ہم اس سے قبل کی اقساط میں تجویز کر چکے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ان سے مدد لی جائے اور دوسری صورتوں میں ان موانع اور رکاوٹوں کو دور کرنا چاہیے جو استقرارِ حمل میں مانع ہو رہے ہیں۔ اور تمام الجھی ہوئی صورتوں میں ماہرین فن سے رجوع کیا جائے کہ بطور خود ان کا تدارک و علاج ممکن نہیں ہے۔

بقیہ مالش کی دس جسمانی ورزشیں

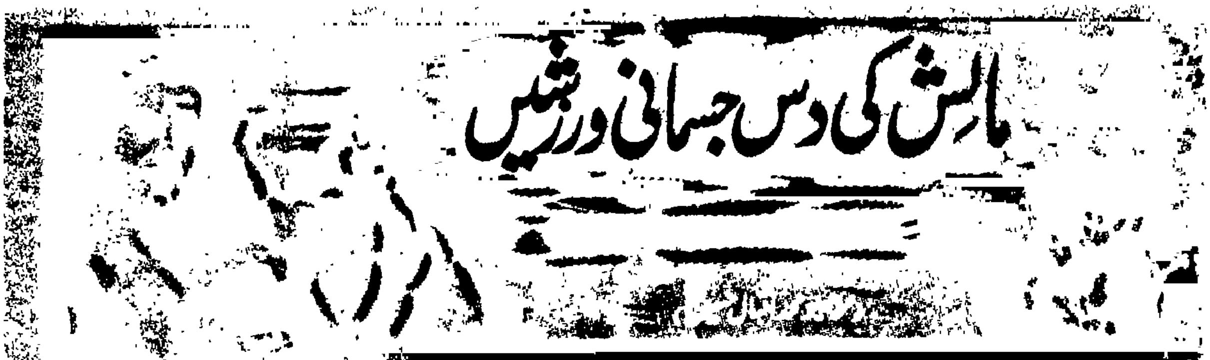
شکل نمبر



وقت بایاں ہاتھ، بالائی کمر، گردن اور گلے کا مساج کر رہا ہوگا۔ پاؤں اور ہاتھ کے یہ دونوں عمل بیک وقت ہو رہے ہوں گے۔ اس کے بعد یہ حرکات بائیں پاؤں اور دائیں ہاتھ سے جسم کے دوسرے حصے میں کی جائیں گی۔ یہ گویا ایک ورزش ہوئی۔ اس پوری ورزش کو آٹھ سانسوں میں کیا جائے گا۔ ایک سانس میں سانس کا پھیپھڑوں میں لے جانا اور باہر نکالنا شامل ہے۔

بقیہ، بھوت کا خاتمہ

یا قبرستان دیکھو۔ آج تو اس واقعہ کو کئی سال ہو گئے ہیں اور اب میرے خیال میں تیرہ کسی چیز کا بھی نام نہیں ہے۔ یہ میرا مصمم ارادہ اور خوف خدا تھا جس نے مجھے دنیاوی … سے نجات دلادی اور میرے بھوت کا خاتمہ ہو گیا" لیکن میں کبھی کبھی سوچتا ہوں کہ کاش امی مجھے بھوت کے بجائے خدا کے نام سے ڈراتیں تاکہ میرے دل میں دنیاوی ڈر ذرا بھی گھر نہیں کرتا۔



مالش کی دس جسمانی ورزشیں

جسمانی ورزش اور جسمانی مالش کا ہمیشہ ہی سے چولی دامن کا ساتھ رہا ہے۔ پاکستان اور ہندستان کے پہلوانوں میں ورزش کے ساتھ جسمانی مالش کا بھی عام رواج ہے۔ بڑے پہلوانوں کے شاگرد اپنے استادوں کی مالش کرتے ہیں تو چھوٹے پہلوان آپس میں ایک دوسرے کی مالش کرتے ہیں۔ بعض پہلوانوں کے ہاں تنخواہ دار مالشیے مقرر ہوتے ہیں۔

مالش کی افادیت کو یورپ کے پہلوانوں نے بھی تسلیم کیا ہے۔ چنانچہ انگلستان کے مشہور پہلوان مسٹر جے۔ پی۔ ملر نے اپنی دوسری ورزشوں کے ساتھ دس ورزشیں ایسی بھی پیش کی ہیں جن میں ورزش کم، مالش زیادہ کی جاتی ہے۔ ان ورزشوں کی خوبی یہ ہے کہ ایک شخص ورزش کے ساتھ خود ہی اپنے جسم کی مالش بھی کرتا جاتا ہے۔

افادۂ عام کے لیے مسٹر ملر کی مالش سے متعلق یہ دس ورزشیں ہمدرد صحت میں سلسلہ وار پیش کی جائیں گی۔ آپ جس قسم کی بھی ورزش چاہیں کریں۔ اس کے بعد یہ دس ورزشیں کر لیا کریں۔ ان کو بھی رفتہ رفتہ سیکھنا زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوگا۔ پھر چوں کہ ہر "مالشی ورزش" مرکب قسم کی ہے لہٰذا اسے عموماً چار پانچ شکلوں میں مصور کر کے سکھایا گیا ہے۔ اس لیے ہر اشاعت میں ایسی ایک یا دو مرکب ورزشوں سے زیادہ نہیں دی جا سکتیں اس اشاعت میں ہم فقط ایک ہی ورزش دے رہے ہیں۔ آئندہ سے ایسی دو مرکب مالشی ورزشیں دی جا سکیں گی۔

مالشی ورزش نمبر ۱

پاؤں، کمر کا بالائی حصہ اور گردن کی مالش

آپ کھڑے ہو کر اپنے دائیں ہاتھ کو مسہری یا کرسی کی پشت کے بالائی حصے پر ٹکا کر سہارا لے لیجیے۔ بعدہٗ اپنے دائیں پاؤں کے تلوے سے اپنے بائیں پاؤں کی پشت کا اوپر سے لے کر نیچے تک مساج کیجیے اس طرح جہاں بائیں پاؤں کی پشت کا مساج ہوگا، وہاں دائیں پاؤں کے تلوے کا بھی بہ یک وقت مساج ہو جائے گا (دیکھیے شکل نمبر ۱ سے نمبر ۲ تک)، اس کے ساتھ ہی یعنی جس وقت دایاں پاؤں بائیں پاؤں کا مساج کر رہا ہے، تو آپ کا بایاں ہاتھ بائیں شانے سے وسط کمر تک پہنچ کر اس کا مساج کر رہا ہوگا (دیکھیے شکل نمبر ۱)، وہاں سے لوٹے گا، تو گردن کا بائیں جانب سے دائیں جانب تک کا مساج کرتا ہوگا (دیکھیے شکل نمبر ۲ سے نمبر ۳)



شکل نمبر ۱



اور پھر نیچے سے اوپر تک گلے کا جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کی وضاحت اس طرح بھی کی جا سکتی ہے کہ جس وقت آپ کا دایاں پاؤں بائیں پاؤں کا مساج کر رہا ہوگا، اسی

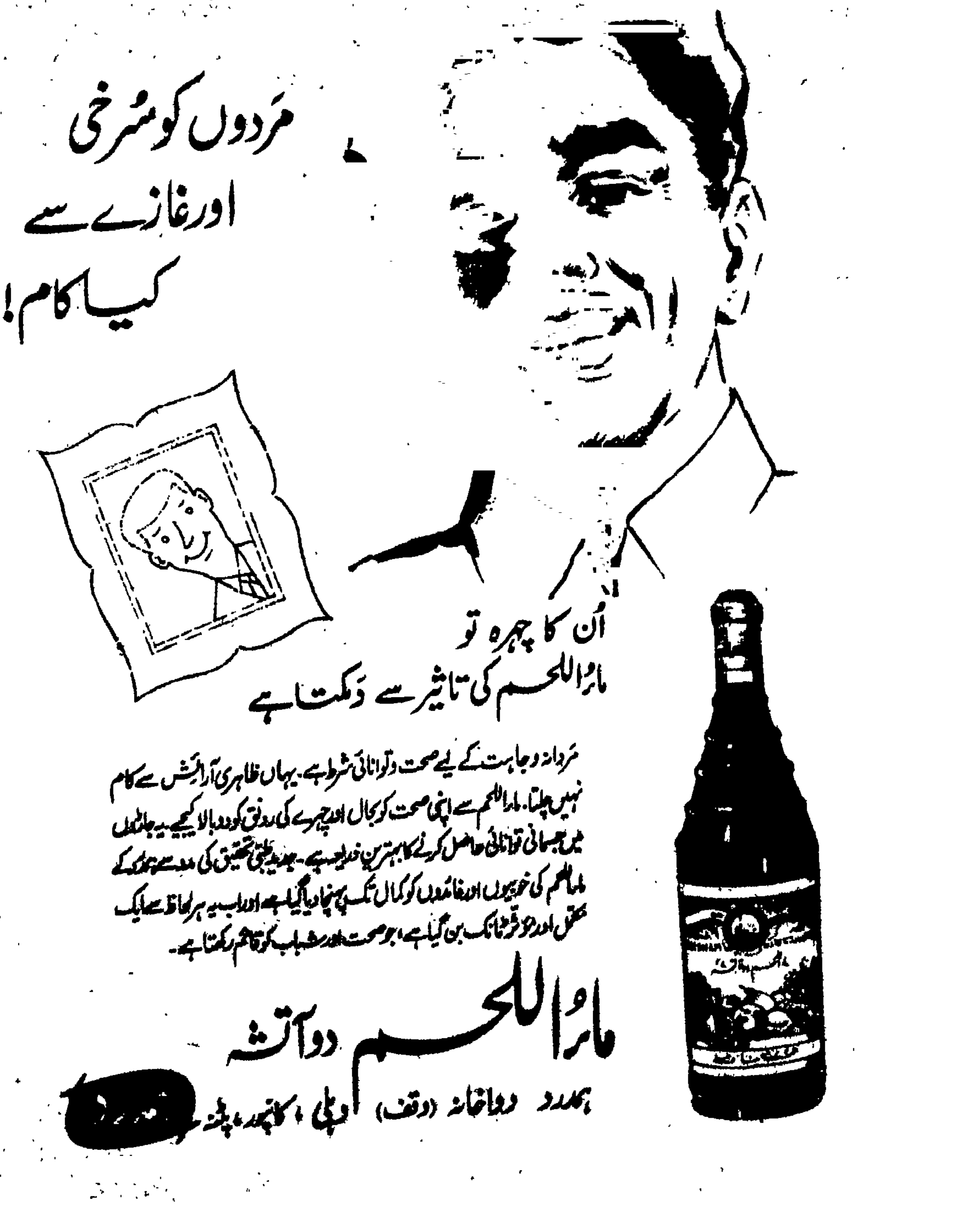
شکل نمبر ۳



شکل نمبر ۲



(باقی صفحہ ۳۸ پر)


مردوں کو سرخی
اور غازے سے
کیا کام!
اُن کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے
مردانہ وجاہت کے لیے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق کو دوبالا کیجیے۔ یہ جاڑوں
میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ جدید طبی تحقیق کی مدد سے ہمدرد کے
ماء اللحم کی خوبیوں اور فائدوں کو کمال تک پہنچا دیا گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک
مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے، جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔
ماء اللحم دو آتشہ
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی، کانپور، پٹنہ

ٹکوزی



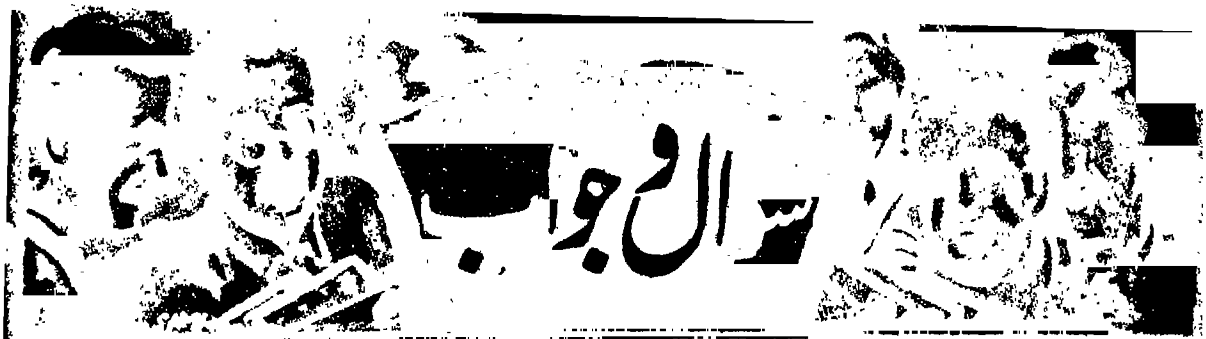
ایک تخلیق نو بہ نو کی اُمنگ — جب تخیل میں گنگناتی ہے
کبھی ڈھلتی ہے ساز کی لے میں — کبھی تصویر بن کے آتی ہے
پردۂ شعر میں کبھی چھپ کر — فکر کو جاوداں بناتی ہے
کبھی معصومیت کے ہونٹوں پر — آرزو بن کے مسکراتی ہے
داد لیتی ہے چشم حیراں سے — روپ کو آئینہ دکھاتی ہے
انگلیوں کی گرفت میں آکر — یہی تخلیق جگمگاتی ہے
خامہ بنکر کبھی سر قرطاس — نقش صد رنگ چھوڑ جاتی ہے
بن کے سوزن حریر و دیبا پر — دل کے تاروں کو کھینچ لاتی ہے

میں نے کل شام اک ٹکوزی پر — انگلیوں کا کمال فن دیکھا
ایک تخئیل تھی خرامیدہ — ایک کھلتا ہوا چمن دیکھا
اہتمام کشیدہ کاری میں — عالم شوخ پیرہن دیکھا
مشرقی ہاتھ، مغربی تصویر — جدت فکر کا چلن دیکھا
بولتے تھے زباں سے گل بوٹے — چپ میں اک عالم سخن دیکھا

چائے پی کر میں سوچتا ہی رہا — ذوق بھی کیا عجیب نعمت ہے
اُسی فنکار کے لیے ہے دوام — اپنے فن سے جسے محبت ہے
ہو سلیقہ جو خدمت فن کا — سانس لینا بھی اک عبادت ہے
ذوق بیدار ہو اگر ہم ساز — زندگی کتنی خوبصورت ہے

"خوب ہے یہ کمال صناعی"
یہی تعریف اس کی قیمت ہے

شاکر لکھنوی



سوال و جواب

صحت کے چھ بنیادی اصول!

سوال ۔ میں ممنون ہونگا اگر آپ نہایت اختصار کے ساتھ صحت پر قائم رہنے کے کچھ ایسے نکات و اصول بتادیں کہ ایک شخص ان پر عمل کر کے بیماریوں سے محفوظ رہ سکے

بشیر محمود جہلم



جواب ۔ ہمدرد صحت اگر آپ کے مطالعہ میں رہتا ہو تو آپ اس حقیقت سے اچھی طرح واقف ہوں گے کہ ہم اس رسالے میں لوگوں میں ایسے ہی اصولوں کی تبلیغ کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکیں۔ تغذیہ اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر اس رسالے میں برابر کچھ نہ کچھ لکھا جاتا رہا ہے۔ بہرحال آپ کی حسب فرمائش ہم چھ ایسے بنیادی اصول پیش کرتے ہیں کہ اگر آپ نے ان کا برابر خیال رکھا، تو آپ بیماریوں سے محفوظ رہیں گے:

۱ ۔ نظامِ جسمانی کو صحیح و مناسب غذا و مشروب دیا جائے۔

۲ ۔ نظامِ جسمانی کو کھلی اور تازہ ہوا اور صبح کے سورج کی شعاعوں سے خوب بہرہ اندوز ہونے کا موقع دیا جائے۔

۳ ۔ استحالۂ غذا کے نتیجے میں نظامِ جسمانی میں جو فضلات پیدا ہوتے ہیں، ان کے متواتر اخراج کی طرف متوجہ ہوا جائے۔ بیماریاں جسم میں ان ہی کے جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔

۴ ۔ نظامِ جسمانی کو گرمی و سردی کی شدت سے بچایا جائے اور اس کے لحاظ سے مناسب لباس استعمال کیا جائے۔

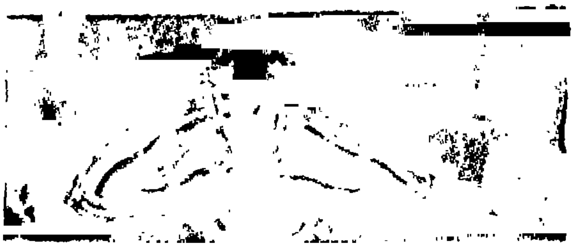
۵ ۔ نظامِ جسمانی کیلئے ورزش اور آرام دونوں کی ضرورت ہے۔ اسے ضرورت کے مطابق یہ دونوں چیزیں دی جائیں۔

۶ ۔ نظامِ جسمانی کو زہریلے اور جراثیم پیدا کرنے والی چیزوں سے ہمیشہ بچایا جائے اور انھیں جسم میں داخل ہونے کا موقع نہ دیا جائے۔

میں ورزش کرتا ہوں تو میرا جسم کانپنے لگتا ہے

سوال ۔ میرا جسم بہت کمزور ہے۔ جب میں زیادہ ورزش کرنے لگتا ہوں، تو میرا جسم کانپنے لگتا ہے۔ مجھے مشورہ دیجیے کہ میں کیا کروں۔

سید محمد اسلم شاہ لاہور غریبی ۲۶۹



جواب ۔ ہرچند کہ آپ کے سوال کی نوعیت انفرادی ہے، یہ آپ ہی کے مخصوص حالات سے متعلق ہے اور ہمیں آپ کو انفرادی طور پر جواب دے دینا چاہیے تھا، لیکن اس سوال سے کچھ ایسا محسوس ہوا کہ جو غلطی آپ کر رہے ہیں ہو سکتا ہے کہ دوسرے قارئین ہمدرد صحت بھی وہی غلطی کر رہے ہوں۔ لہٰذا مناسب معلوم ہوا کہ ہمدرد صحت کے کالموں میں آپ کو مشورہ دیا جائے۔

جسمانی ورزش ایسی صورت میں جبکہ کسی کو صحیح غذا نہ مل رہی ہو، نہ صرف بے سود ہے بلکہ نقصان دہ بھی ہے۔ جسمانی ورزش کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ خستہ و خراب خلیات کی ٹوٹ پھوٹ ہو اور نئے خلیات سے اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہو جائے۔ چنانچہ جسمانی ورزش سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور جسم کے ہر حصے میں پہنچ کر خلیات کو غذا فراہم کرتا ہے یعنی جسمانی گوشت اور عضلات کی پرورش کرتا ہے اب اگر ورزش تو کی جائے لیکن غذا

صحت اور پوری طرح شیلے تو ایسی ورزش سے فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ جسمانی اعتبار سے کافی کمزور ہیں۔ آپ کے لیے تو ہلکی قسم کی ورزش ہونی چاہیے، مثلاً پیدل ہوا خوری وغیرہ۔ اور وہ بھی اتنی کہ آپ کو تھکن نہ ہو اور غذا میں روزانہ کم از کم آدھ سیر دودھ، ایک انڈے کی زردی، ہفتے میں دو تین دن پنیر بھی مل جائے تو نہایت مفید ہوگا۔ اس کے علاوہ پھل اور سبزیاں بھی آپ کی غذا میں کافی شامل ہونی چاہییں اور کچی ترکاریوں میں سلاد، ٹماٹر اور گاجروں کا استعمال روزانہ ہونا چاہیے۔ صبح ناشتے میں ایک پاؤ دودھ، ایک انڈے کی زردی اور دو بڑے چمچے شہد، ایک اچھا زود ہضم اور مقوی و مغذی نسخہ ہے۔ اسے ضرور استعمال کیا جائے۔ معلوم ہوتا ہے، آپ ورزش تو خوب کرتے رہے لیکن غذا کا اہتمام و فکر نہ کیا، جس کی وجہ سے آپ ورزش کرنے سے اور کمزور ہونے لگے۔

اوپری دودھ پینے والے بچوں کا مسئلۂ صحت

سوال:- ہمارے ملک میں ننانوے فیصد عورتیں اپنے بچوں کو خود دودھ پلاتی ہیں، ان میں سے ۸۰ فیصد ایسی ہوتی ہیں جن کا دودھ بچے کے لیے ناکافی رہتا ہے، اور بچے کی پرورش صحیح طریق پر انجام نہیں پاتی۔ بچے کو بکری، گائے یا ڈبے کا اوپری دودھ پلایا جاتا ہے۔ بیشتر حالات میں یہ اوپری دودھ بچے کو موافق نہیں آتا اور وہ مختلف امراض کا شکار رہتا ہے۔ ایسی صورت میں جب کہ ماں کا دودھ بچے کے لیے ناکافی رہے، یا ماں بچے کو کسی وجہ سے اپنا دودھ ہی نہ پلا سکے اور بچے کو اوپری دودھ پلانا پڑے اور اس کی وجہ سے بچے بیمار رہنے لگے، تو اس صورت میں بچے کو کیا دیا جائے کہ اس کو غذا بھی صحیح ملنے لگے اور وہ بیماریوں سے بھی بچ جائے۔

امۃ الوہاب۔ سرگودھا

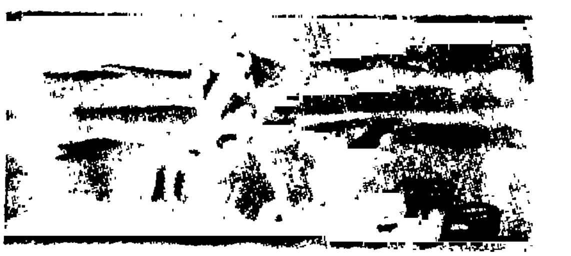


جواب: ان تمام صورتوں میں بچے اور بچے کی ماں کو خوب پکے ہوئے سنگترے، موسمبی یا مالٹے کا رس پلایا کریں، اس سے بچے کو ضروری حیاتین ملتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ بعض ماہرینِ غذائیات تو یہاں تک کہتے ہیں کہ جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے، وہ سنگترے کے مقابلے میں دودھ میں بھی نہیں ہوتی۔ دودھ ہر چند کہ سیال ہے لیکن اس کا ہضم معدے میں باقاعدہ طور پر اس طرح عمل میں آتا ہے، جیسے کہ گوشت اور دوسری ٹھوس غذا کا، اور معدی ہضم کے بعد ہی وہ جزوِ بدن ہوتا ہے۔ پھر دودھ کا کچھ حصہ فضلات میں تبدیل ہوتا ہے، جو بہرحال زہریلا اور متعفن مادہ ہوتا ہے اور جس کا جلد، گردوں اور آنتوں کے ذریعے خارج ہونا ضروری ہے، لیکن سنگترے کے رس سے نہ صرف آنتوں اور گردوں پر بلکہ معدے پر بھی زور نہیں پڑتا۔ یہ فی الفور جزوِ بدن ہو کر اپنی لطیف غذائیت سے نظامِ جسمانی کو فائدہ پہنچاتا ہے اور دوا و غذا دونوں کا کام دیتا ہے، اس لیے اس کو بچوں کو بھی دینا چاہیے۔ تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

غذا جزوِ بدن نہیں ہوتی

سوال: میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسی غذائیں کھاتا ہوں جنہیں حیاتین اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں لیکن مجھے ان سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا آپ اس پر روشنی ڈالیں گے کہ یہ کس طرح ممکن ہے کہ ایک آدمی مطلوبہ قسم کی معیاری غذائیں بھی کھائے اور پھر بھی ان کے فوائد سے محروم رہے۔

محبوب الٰہی۔ ٹنڈو جام



جواب: ہمیں معلوم نہیں کہ آپ کیا کیا غذائیں، حیاتین اور معدنی نمکیات حاصل کرنے کے لیے کھاتے ہیں۔ بہرحال ہم یہ فرض کیے لیتے ہیں کہ آپ ہمدردِ صحت کے مسلسل مطالعہ سے ان غذاؤں کو جانتے اور سمجھتے ہیں جن میں یہ اہم ترین اجزاءِ غذا پائے جاتے ہیں اور آپ انھیں برابر کھاتے بھی ہیں۔ اصل میں ہمارا خیال یہ ہے کہ آپ ان سبزیوں کو جن میں یہ غذائیں پائی جاتی ہیں، غلط طریقے سے پکا کر ان اجزا کو پکانے ہی

جو ضائع کردیتے ہیں، اس لیے ہم ترکاریوں کے پکانے کا صحیح طریقہ آپ کو بتاتے ہیں تاکہ آپ حیاتین و معدنی نمکیات جیسے لطیف اجزا کو پکانے ہی میں ضائع نہ کردیں۔

ترکاریوں کو پکانے سے پہلے پانی میں بھگوکر نہیں رکھنا چاہیے۔ نیز ان میں سوڈا ڈال کر نہیں پکایا جائے۔ مٹر اور سیم کے بیج وغیرہ پکانے سے بہت پہلے چھیل کر نہیں رکھنے چاہییں۔ اسی طرح ٹماٹر اور سنگترے وغیرہ کا رس پینے سے بہت پہلے نکال کر نہیں رکھنا چاہیے۔

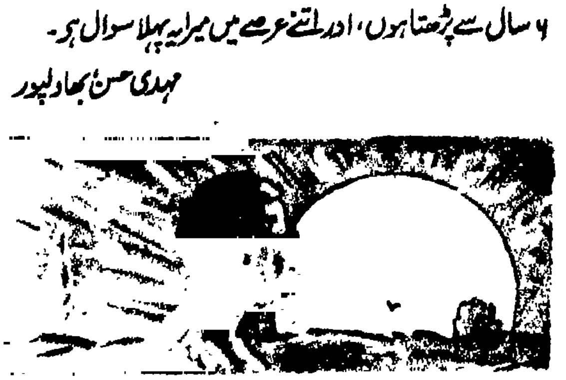
باسی ترکاریاں بھی ان لطیف اجزا سے محروم ہوتی ہیں، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، ترکاری تازہ لی جائے اور ٹھنڈی جگہ رکھی جائے۔ باورچی خانے میں جہاں گرمی ہوتی ہو اسے نہ رکھا جائے۔

ترکاریوں کو ہلکی آنچ پر پکایا جائے اور پانی کم ڈالا جائے۔ اگر پکنے سے ترکاری کا اپنا قدرتی رنگ بدل جائے تو سمجھ لیجیے کہ اس کے لطیف اجزا ضائع ہوگئے ہیں۔ اگر ترکاری کا پانی خشک نہ ہو اور باقی رہ جائے تو اسے ضائع نہ کیا جائے، بلکہ اسے یا تو پی لیا جائے، یا کسی دوسرے سالن میں ڈال کر پکا لیا جائے۔

وٹامن ڈی

سوال: ہمارے نظامِ جسمانی میں وٹامن ڈی کے کیا فوائد ہیں؟ اس کے ساتھ ہی براہِ کرم یہ بھی بتائیے کہ وٹامن کن کن غذاؤں میں پایا جاتا ہے؟ میں ممنون ہوں گا، اگر آپ میرے اس سوال کا جواب ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں عنایت فرمادیں۔ یہ واضح رہے کہ میں ہمدرد صحت ۷ سال سے پڑھتا ہوں، اور اتنے عرصے میں میرا یہ پہلا سوال ہے۔

مہدی حسن بہاولپور



جواب: وٹامن ڈی دانتوں کی صحت اور ہڈیوں میں لچک پیدا کرنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ جوان اور بڈھے بھی ہو جائیں تب بھی اس کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ اس لیے کہ اگر یہ وٹامن آپ کے جسم میں نہ ہوگا تو کیلسیم اور فاسفورس، خواہ آپ کتنا ہی کھالیں، جزوِ بدن نہ ہوسکے گا۔ اس سے معلوم ہوا کہ وٹامن ڈی جسمانی کیمسٹری میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ قدرت نے وٹامن ڈی کے حصول کا ایک بڑا ذریعہ دھوپ کو بھی بنایا ہے اور ان علاقوں میں جہاں ہر وقت ابر نہیں چھایا رہتا اور خوب دھوپ نکلتی ہے، وہاں کے لوگوں میں اس وٹامن ڈی کی کبھی کمی واقع نہیں ہوتی۔

وٹامن ڈی غذاؤں سے بھی حاصل ہوتا ہے اور سورج کی شعاعوں یا جلد پر بنفشی شعاعوں کے اثر سے بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو اس کی زیادہ ضرورت پیش آتی ہے، تاکہ بچے کے دانت اور ہڈیوں کی ساخت صحیح رہے۔

وٹامن ڈی جہاں تک ہماری معلومات ہے، سبزیوں، اور پھلوں میں نہیں ہوتا ہے، بلکہ چرب دار موٹی مچھلی اور اس کے جگر۔ انڈے اور بکری و بھیڑ کے جگر میں قابلِ لحاظ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ دودھ میں بھی یہ قلیل مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں جہاں ہر موسم میں سورج کی دھوپ رہتی ہے، اس وٹامن کی کمی کا کوئی سوال ہی نہیں ہوتا۔ البتہ وہ لوگ جو کوٹھڑیوں، کوٹھیوں اور بند جگہوں میں رہتے ہیں، ان کو اس کا اہتمام کرنا چاہیے کہ وہ باہر نکل کر صبح کے وقت آدھ گھنٹے تک سورج کی شعاعیں اپنے بدن پر لے لیا کریں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہِ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

بھوت کا خاتمہ



میں نے ایک متوسط مشرقی گھرانے میں آنکھ کھولی تھی جہاں بچوں کو وقتی طور سے ڈرانے کے لیے شروع عمر ہی سے بھوت، چڑیل، جن، دیو وغیرہ کے نام سے ڈرا کر ہمیشہ کیلیے بزدل بنا دیا جاتا ہے۔

گو اب ان واقعات پر ماضی کے دبیز پردے پڑ گئے ہیں۔ لیکن مجھے پھر بھی یاد ہے سب سے پہلے مجھے ڈرانے کی اسکیم غالباً امی کے دماغ میں آئی ہوگی۔ میں چار پانچ سال کا ایک ننھا سا بچہ تھا لیکن عام بچوں کے مقابلے میں بہت زیادہ شریر اور نڈر۔ گھر والے اور خاص کر امی میری ننھی منی شرارتوں سے تنگ آ گئی تھیں۔ ان کی ابا سے مار کھلوانے والی ترکیب بھی کارگر نہیں ہوئی تھی۔ کیوں کہ ابا اول تو کسی کو مارتے ہی نہ تھے اور اگر مارتے بھی تھے تو بچپن سے ہی میں نڈر تھا۔ چینی کی وہ خوبصورت پلیٹ میں کبھی نہیں بھولوں گا، جس کے گہرے اور شوخ رنگوں نے مجھے اپنی طرف کھینچ لیا اور میں نے بے اختیار اسے نعمت خانے پر سے اٹھا لیا۔ پلیٹ بھاری ہونے کی وجہ سے ہاتھ سے چھوٹ گئی اور اس کے چھناکے سے امی چونک گئیں اور چانٹے لگانے کے علاوہ مجھے ایک نئے نام "بھوت" سے روشناس کرا دیا گیا۔ رونے دھونے کے بعد میں کھیل میں لگ گیا اور سب کچھ بھول گیا۔ لیکن دوسرے دن کسی شرارت پر امی کی آواز دینے پر بھائی جان کاغذ کی خوفناک شکل پہن کر بھوت کی شکل میں میرے سامنے آ گئے۔ میں نے آج تک اتنی خوفناک چیز نہیں دیکھی تھی۔ اس لیے میں چیخ مار کر بے ہوش ہو گیا۔ مجھے اب تک یاد ہے میرے ہوش میں آنے کے بعد امی نے پرنم آنکھوں سے مجھ پر حقیقت واضح کر دی۔ کاغذ کا وہ خوفناک چہرہ بھی دکھایا گیا جس کو پہن کر بھائی جان آئے تھے مجھے بتایا گیا کہ وہ بھوت نہیں بلکہ بھائی جان تھے۔ لیکن میرے دل میں بھوت کا خوف بیٹھ گیا۔ دن گزرتے گئے۔ بھوت کے ساتھ ساتھ دوسرے نام بھی میں نے سنے مثلاً چڑیل، جن، دیو، پری اور سایہ وغیرہ مجھے شرارت کرتے ہوئے دیکھ کر ان ناموں سے ڈرایا جانے لگا اور میں فوراً سہم جاتا۔

کچھ سال اور گزر گئے۔ ناسمجھی کی جگہ عقل نے لینا شروع کر دی۔ میں پندرہ برس کا ہو گیا۔ گو میں اب یہ سمجھنے لگا تھا کہ سب چیزیں لغویات کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہیں اور ان چیزوں کا دنیا میں کوئی وجود نہیں ہے۔ لیکن یہ سب کچھ سمجھتے ہوئے بھی میں ڈرتا تھا۔ اندھیرے کمرے، اکیلے گھر میں یا رات کو باہر نکلتا ہوا ڈرتا تھا محلے والے، ہم جولی حتیٰ کہ گھر والے بھی میرا مذاق اڑانے لگے۔ گھر والوں، محلے والوں اور ہم جولیوں میں بزدل اور ڈرپوک کے نام سے پکارا جانے لگا۔ وہ بھائی جان جنھوں نے مجھے ڈرایا تھا اب کہنے لگے کہ "تم اتنے بڑے ہو کر ڈرتے ہو" میں خود اپنے اس "ڈر" سے تنگ آ گیا تھا اور کبھی کبھی مجھے اس کا اتنا احساس ہوتا کہ میں خوب روتا لیکن ان سب کے باوجود میں ڈرتا تھا۔ روتا تھا اور پھر بھی ڈرتا تھا۔ اندھیرے کمرے میں یا اکیلے گھر میں مجھے ایسا معلوم ہوتے لگتا گویا کوئی مجھے گھور رہا ہو۔ کوئی میری طرف بڑھ رہا ہے اور اب عنقریب میرا خاتمہ کر دے گا اور میں چیخ مار کر وہاں سے بھاگ کھڑا ہوتا۔ اس زمانے میں مجھے نہ جانے کیوں نماز کا شوق ہو گیا اور نماز پڑھنے کے علاوہ دینی و اخلاقی کتابوں کا مطالعہ بھی کرنے لگا۔ اور آہستہ آہستہ میں نے خدا سے محبت کرنا شروع کر دی۔ اس کا خوف مجھ پر غالب آنے لگا۔ موت کا ایک وقت معین ہے میں سوچنے لگتا اول تو بھوت پلید کوئی چیز ہی نہیں اور اگر ہے بھی تو وہ کیا کر سکتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ وہ جو کچھ کر سکتا ہے اس کا مقابلہ کرنے کے لیے ذہن کو آمادہ کر لیا اور یہ سوچ لیا کہ جو کچھ بھی ہو دیکھا جائے گا اور جب بھوت کا خیال آتا تو ذہن کو فوراً کسی دوسری جانب متوجہ کر دیتا۔ کوئی دوسری بات سوچنے یا کچھ پڑھنے لگتا اور ایک دن میں نے مصمم ارادہ کر لیا کہ اب خدا کے علاوہ کسی اور سے نہیں ڈروں گا۔ ایک شام امی معہ سب گھر والوں کے کہیں جا رہی تھیں۔ بڑے اصرار کے بعد مجھے گھر پر ہی چھوڑ دیا گیا۔ وہ میرے امتحان کا دن تھا۔ خوف کے امتحان کا دن۔ رات ہو گئی میں نے بتی بجھا دی میں حیران رہ گیا۔ اس دن میں بالکل نہیں ڈرا۔ جب بھی ذرا خوف آتا میں فوراً اپنے خیالات کو منتشر کر دیتا یا پھر خدا کے متعلق سوچنے اور اس سے ڈرنے لگتا۔ اس دن کے بعد میں نے خوف کی وہ سب جگہیں دیکھ ڈالیں جہاں جاتے ہوئے میں ہی نہیں بڑے آدمی بھی ڈرتے تھے۔ وہ پرانی کھنڈر حویلی جہاں رات کو چیخیں سنائی دیتی تھیں۔ برگد کا خوفناک درخت

(باقی ص ۲۸ پر)


صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بدنما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا، پینا، سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
ان کو کیڑا لگنے اور نکوٹین وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے، پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی — کان پور — پٹنہ



کھلونے

وحیدہ نسیم

نواب سکندر خاں کے پاس انقلاب زمانہ سے تباہ و برباد ہونے کے بعد بھی دولت کی کمی نہ تھی۔ حویلی میں نوکر چاکر، مامائیں، آیائیں خادموں کا لاؤ لشکر۔ برتن فرنیچر اللہ کا دیا سب کچھ موجود تھا۔ نواب صاحب اپنے باپ کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک چھوٹے سرکار کہلاتے تھے۔ ان کے والد مرحوم یعنی بڑے سرکار صرف ایک غم لے کر اس دنیا سے رخصت ہوئے تھے کہ چھوٹے نواب نے اپنی شادی اپنی مرضی سے کسی کالج کی پروفیسر گلنار سے کر لی تھی۔ گلنار حسین، سلیقہ شعار تعلیم یافتہ عورت تھی لیکن خاندان اور دولت کے اعتبار سے وہ نواب کے خاندان کے معیار پر نہ اُترتی تھی۔ اسی خطا کے سلسلے میں بڑے نواب اُن سے کچھ زیادہ خوش نہ تھے لیکن چھوٹے نواب صاحب چونکہ ان کی واحد اولاد تھے اس لیے ان کی مرضی کے آگے باپ کی محبت نے سر جھکا ہی دیا تھا۔

آج سکندر منزل میں غیر معمولی رونق اور چہل پہل تھی ہر طرف خوشیوں کے نغمے بلند ہو رہے تھے نوبت اور شہنائی کی صداؤں میں کان پڑی آواز سنائی نہ دیتی تھی کیوں کہ آج گلنار نے سکندر منزل میں ایک لڑکے کو جنم دیا تھا۔ چھوٹے نواب اور پرانے خادم سب بڑے سرکار کو یاد کر کے آبدیدہ ہو رہے تھے۔ ہر خوشی کے موقع پر ایسی پرانی یادیں تو آیا ہی کرتی ہیں۔

چھوٹے نواب اور گلنار کو ننھے میاں کی پیدائش سے پہلے ہی ان کی تعلیم و تربیت کی فکر لاحق تھی۔ بچوں کا کردار پیدائش کے چند گھنٹوں بعد ہی سے بننا شروع ہو جاتا ہے۔ گلنار کہتی۔

میں بھی سمجھتا ہوں۔ پابندیٔ وقت اور صفائی ستھرائی بچوں کو شروع ہی سے سکھانا چاہیے۔ چھوٹے نواب نے کہا میں نے نفسیات کی کتاب میں پڑھا تھا کہ دو سال کی عمر تک بچوں کو بہت کچھ تربیت دی جا سکتی ہے اور انھیں چند سالوں پر آئندہ ساری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔ گلنار اک بار پھر کتابی علم کا مظاہرہ کرتی۔ میں کہتا ہوں گلنار ان بچوں کی طبیعت کا اثر بھی بچے پر پڑتا ہے جن کے ساتھ وہ کھیلتا ہے اور صحبت کا یہ اثر بچوں پر لاشعوری طور پر اتنی کم عمری میں پڑتا ہے کہ ہم اس کا اندازہ ہی نہیں کر سکتے۔ نواب نے جواب دیا۔

میں تو اپنے بچوں کو بہت کم بچوں کے ساتھ کھیلنے دوں گی۔ میں اس کو معیاری قسم کی تربیت دے کر ایک مثالی شہری اور عمدہ طالب علم بنا دوں گی۔ گلنار عزم مصمم کے ساتھ کہتی۔

پہلے اس کو پیدا تو ہو لینے دو۔ چھوٹے نواب کہتے اور پھر دونوں ہنسنے لگتے۔

خدا خدا کر کے ننھے میاں عالم وجود میں آئے گلنار اور چھوٹے نواب نے اپنی دماغی جسمانی عقلی اور مالی صلاحیتیں ان کی تعلیم و تربیت میں صرف کرنا شروع کر دیں۔ نواب کے پاس بیش بہا دولت تھی اور گلنار کے پاس لازوال علم دونوں یکجا ہوئے، سونے پر سہاگا۔ جو دیکھتا عش عش کرتا۔ ننھے میاں کی پیدائش سے پہلے ہی ایک نرس ان کی خدمت کے لیے رکھی جا چکی تھی ایک خادمہ جو کپڑوں اور پوتڑوں کی صفائی کرے۔ ایک خادم جو ننھے میاں کو ہوا خوری کو لے جائے۔

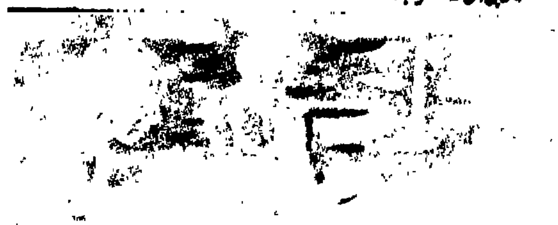
جھولے کے ایک حصے میں ان کا نظام الاوقات یا ٹائم ٹیبل آویزاں تھا۔ ننھے میاں کی عمر اور دودھ کی مقدار کا حساب کتاب الگ چارٹ پر لکھا ہوا تھا۔ ہوا خوری کے اوقات مقرر تھے صفائی کا یہ عالم تھا کہ ننھے میاں کا کمرہ یا نرسری روم زینول سے مہر گھڑی مہکا کرتا۔ ذرا ننھے میاں روئے اور باپ نے سوچنا شروع کیا کہ کیا بات ہے نرس جو اب گورنس بننے والی تھی گود میں لے کر بہلانے لگی۔ خادمہ نے ہاتھ میں کھلونے پکڑائے اور ماں نے کتابوں میں ننھے میاں کے بسورنے کی وجہ ڈھونڈنا شروع کی۔

اسی ماحول میں ننھے میاں نے اپنی زندگی کے دو تین برس کاٹے دیکھنے والوں نے دیکھا سوچنے والوں نے سوچا کہ رفتہ رفتہ شادابی ننھے میاں کے چہرے سے رخصت ہو رہی ہے تبسم اور معصومانہ ہنسی کی جگہ چڑچڑاہٹ اور بدمزاجی دبے پاؤں طبیعت پر حاوی ہو رہی ہے۔ گورنس سے بازپرس ہوئی عبدل خادم کو تاکید کی گئی کہ ننھے کی ہوا خوری کا زیادہ اہتمام کیا جائے نورن خادمہ پر ڈانٹ پڑی کہ ننھے میاں کے کمرے کی صفائی زیادہ

سے فائدہ ہو رہا تھا لیکن ننھے میاں کی حالت میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی۔

میں کہتی ہوں تم خود شام کو ننھے میاں کو موٹر پر باہر کہیں گھمانے لے جاتے، گلنار نے شوہر سے کہا۔

تجویز تو اچھی ہے، مگر تم بھی میرے ساتھ چلا کرو اچھا ہو تفریح اور چہل قدمی کی وجہ سے تمہاری صحت بھی درست ہو جائے گی۔ خدا خدا کر کے حیدل کی جان چھوٹی اور شام کو چھوٹے نواب اور گلنار خود گورنس کے ساتھ ننھے میاں کو لے جانے لگے۔ کہا جاتا ہر راستے میں کوئی کھلونا نظر آئے اور ننھے میاں کے لیے نہ لیا جائے تو بہ کیجیے۔ رفتہ رفتہ ننھے میاں کا کمرہ اچھا خاصا شوروم بن گیا ہر طرح کی موٹریں، ربڑ کی بطخیاں، پلاسٹک کی چڑیاں، جانوروں کی گاڑیاں، چھوٹی بڑی گیندیں، لکڑی کے گھوڑے، ٹرائیسیکل سب ہی موجود تھے۔ گلنار نے ننھے میاں کا کمرہ نہایت سلیقے سے سجایا تھا اونچی اونچی میزوں پر پلاسٹک کے بڑے بڑے جانور سجے تھے۔ اونچی اونچی دیوارگیریوں پر پرندے چہچہانے کے انداز میں بیٹھے تھے بنفشی شیشوں کی الماریوں میں نازک نازک کھلونے خوبصورتی سے رکھے ہوئے تھے۔ لیکن ننھے میاں کی تیوری پر بدستور بل موجود تھے۔ نہ ان کے چہرے پر شادابی آتی نہ مسکراہٹ۔



گلنار کالج سے واپسی کے بعد سارا وقت ننھے میاں کی دلجوئی پر صرف کرتی آؤ ننھے میاں تمہیں ریل گاڑی چلانا سکھائیں، آؤ تو سہی گلنار نے کمرے کے فرش پر ریل کی پٹری بچھائی اور چابی دے کر اس پر ریل چھوڑ دی ننھے میاں نے گاڑی پکڑنے کے لیے اپنا ننھا سا ہاتھ لپکایا اور گلنار نے کہا، "نہیں نہیں پکڑتے نہیں بس ایسے ہی تماشا دیکھو گاڑی نے سہ، وہ چکر لگائے اور ننھے میاں مچل گئے۔ گلنار نے پھر اس کو گود میں اٹھایا اور چینی کی خوبصورت بلی اس کو دکھانے لگی ننھے میاں خاموش ہو گئے اور گلنار کے ہاتھ سے بلی چھیننے لگے دیکھو بھائی ٹوٹ جائے گی یہ چیزیں توڑتے نہیں ہیں قرینے سے رکھتے ہیں، سلیقے سے۔ دیکھو تو تمہارا شوکیس کتنا اچھا ہے گلنار نے ننھے میاں کو پھر بسورتا دیکھ کر اس کو شیشے کی الماریوں کے پاس چھوڑ دیا جس میں بیسیوں ولایتی اور دیسی کھلونے سجے ہوئے تھے۔

سارا سارا دن گلنار کا ننھے کی تربیت میں گزر جاتا اب وہ پانچ سال کا ہو چکا تھا اور تقریباً چھوٹے نواب اپنی چیزوں کو سلیقے سے رکھنا سیکھ چکا تھا وقت کی پابندی اس کے خمیر میں پڑ چکی تھی وہ ایک مشین کی طرح وقت پر کھاتا، وقت پر کھیلتا اور آنکھ بند کر لینے والی گڑیا کی طرح گھڑی کی سوئی کی گردش کے ساتھ سو جاتا۔ لیکن اس کے چہرے کی پژمردگی اور صحت کی خرابی بدستور جاری تھی۔

گلنار ننھے میاں کی صحت کے پیچھے اپنی جان گھلائے دے رہی تھی اور میاں انتہائی ضدی اور چڑچڑے ہوتے جا رہے تھے کسی کتاب میں ان کے اس روگ کی وجہ نہیں ملتی تھی۔ اتنے میں ایک دن پھر حویلی میں مبارک سلامت کا شور مچا ایک اور زندگی کو جنم دینے کے لیے تیار تھی۔

میرے خیال میں تم شہناز کو بلوا لو۔ چھوٹے سرکار نے کہا۔

شہناز باجی یہاں سے دور بہت ہیں اور پھر اس کے اپنے بچے ہیں کس طرح یہاں آئیں گی، گلنار نے کہا۔

لیکن ہم دونوں تنہا کیا کر سکتے ہیں ہر معاملے میں نوکروں پر تو چھوڑا نہیں جا سکتا ہے میرے خیال میں تم شہناز باجی کو لکھ ہی دو آخر تمہاری بڑی بہن ہیں کرایہ آمد و رفت بھجوا دوں گا۔ نواب نے کہا۔

سوچ تو میں بھی یہی رہی تھی کہ شہناز باجی کو بلوا لوں نہ جانے کیوں میری طبیعت گری ہوئی چلی جا رہی ہے، گلنار نے افسردگی سے کہا۔

تو پھر تم نے پہلے سے کیوں نہ کہا؟ چھوٹے نواب نے شکوہ کیا۔

اس خیال سے کہ شہناز باجی کے ساتھ ان کے بچے ضرور آئیں گے گھر بڑا ہنگامہ ہوگا اور پھر ننھے میاں کی تربیت الگ خراب ہوگی۔ ان کے بچوں کی جو رہائش ہے اس سے تم واقف ہو۔ گلنار نے کہا۔

لیکن مجبوری ہو گئی اور سچ پوچھو تو تمہاری خرابی صحت کا باعث ننھا ہے اس کے پیچھے تین تین نوکروں کے باوجود تم نے اتنی محنت کی ہے کہ خدا کی پناہ۔ دن کو دن نہ سمجھا رات کو رات نہ جانا لیکن پھر بھی ننھے میاں کی صحت میں جو گھن لگا ہے وہ بدستور ہے سمجھ میں نہیں آتا کہ اس بچے کو کیا تکلیف ہے ہر روز گھلا جاتا ہے۔ نواب نے کہا۔ اور دونوں مل کر پھر یہ گتھی سلجھانے لگے۔

شہناز خوب گھر لائیں سارا ہی ہو رہا تھا اور پھر چار بچوں کا ساتھ ہوتا تو نہیں چاہتا تھا کہ طویل عرصے کے لیے گھر چھوڑے مگر بہن کی محبت سے مجبور ہو گئی۔ اس نے اپنے دو بچوں کو اپنی نند کے سپرد کیا اور دو چھوٹے بچوں کو لے کر گلنار کے ہاں آ گئی

وہ گلنار کی طبیعت سے واقف تھی اسی لیے حتی الامکان نوری اور نسرین کو ننھے میاں سے دور رکھتی لیکن تا بکے۔ چھوٹے نواب کو بھی شہناز کے بچے اچھے لگتے، لاابالی، کھیل میں مست، گُتھم گتھا بچے ایک آنکھ نہ بھاتے تھے لیکن مجبوریوں نے اُن کی زبان بند کر رکھی تھی۔ گلنار سگی خالہ ہو کر ان سے متنفر تھی لیکن دل ہی دل میں بچوں کی صحت اور تندرستی پر رشک ضرور کرتی رہتی۔

شہناز باجی ماشاءاللہ نسرین اور نوری کی صحت تو اچھی ہے کونسا ٹانک پلاتی ہیں آپ ان کو۔ ایک دن اس نے پوچھ لیا۔ ٹانک۔ ہونہہ۔ میرے یہاں تو کھانا بھی وقت پر نہیں جڑتا ہے ٹانک کا کیا سوال۔ ہر موسم میں سوچتی رہتی ہوں کہ پھل کھلاؤں لیکن پھل کی مہنگائی دیکھ کر ہمت نہیں پڑتی۔ گلنار نے بہن سے کہا۔

جانے ننھے میاں کو کیا ہو گیا ہے۔ دن بدن سوکھتا ہی چلا جاتا ہے۔ گلنار نے بہن سے پوچھا۔

تم زیادہ بہتر جانتی ہو پڑھی لکھی سمجھدار ہو۔ میں کیا کہہ سکتی ہوں۔

چند روز بعد گلنار اسپتال میں داخل ہو گئی اور ایک رات ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ وہ موت اور زندگی کی کشمکش میں ہے۔ مجھے بچے کی پروا نہیں ہے خدا کے لیے گلنار کی جان بچا لیجیے نواب نے ڈاکٹروں کی خوشامدیں کیں گلنار کا آپریشن ہوا لیکن — اس کی صحت ہمیشہ کے لیے بگڑ گئی۔ خدا جانے وہ کب تک اسپتال میں رہے دو ماہ سے زائد عرصہ گزر چکا تھا۔ اور اس عرصے میں وہ صرف خطرے سے باہر تھی چلنا پھرنا تو کجا وہ ہل بھی نہ سکتی تھی۔ نواب صاحب کا ایک پیر اسپتال میں تھا دوسرا ننھے میاں کی خاطر گھر میں۔ گورنس اور نوکر سختی سے ننھے میاں کی تربیت میں مصروف تھے شہناز اس کو ہاتھ بھی نہ لگا سکتی تھی وہ خود اپنے گھر واپس جانے کے لیے پریشان تھی۔ نواب صاحب کا روپیہ پانی کی طرح بہہ چلا جا رہا تھا۔ آخر کب تک یوں تو قارون کا خزانہ بھی کافی نہیں ہوتا۔ گلنار کو ہوش آگیا۔

ننھے میاں کو شہناز باجی کے ساتھ ان کے گاؤں بھیج دیجیے ایک دن اس نے کہہ ہی دیا۔

نواب کو حیرت ہوئی — کیوں۔

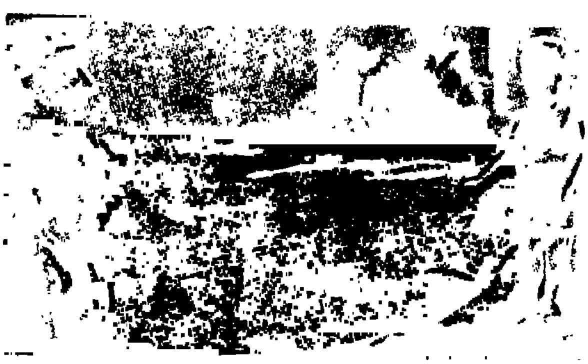
اس لیے کہ شہناز باجی گھر جانا چاہتی ہیں وہ اب یہاں نہیں رہ سکتی ہیں ننھے میاں کو ساتھ لے جانے کو کہہ رہی ہیں میں بھی یہی سوچ رہی ہوں نوران خادمہ کو ساتھ کر دو۔ گورنس اور جھیل کو علیحدہ کرو۔ خدا کے لیے میری بات مانو ورنہ ہم لوگ کل تک دیوالیہ ہو جائیں گے اور کوڑی کوڑی کے لیے ترسیں گے۔ میں اگر ۴، ۶ ماہ بعد اسپتال سے نکلی بھی تو شاید کام نہ چلا سکوں۔

گلنار نے یہ سب کچھ دل پر پتھر رکھ کر کہا تھا چھوٹے نواب پہلے تو اس تجویز سے متفق ہی نہ تھے لیکن وقت اور حالات کے آگے ہتھیار ڈالنا پڑے۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے شہناز ننھے میاں اور نوران کو لے کر گاؤں روانہ ہوئی۔ حویلی کی فضا میں اُداسی ہی اداسی چھا گئی نوکروں کا بڑا اسٹاف تخفیف میں آگیا ننھے میاں کا کمرہ یونہی آراستہ پیراستہ مقفل کر دیا گیا۔ ننھے میاں کی غیر موجودگی سے چھوٹے نواب زیادہ اداس رہنے لگے لیکن ان کی اداسی کو یہ چیز کم کر دیا کرتی کہ گلنار رو بصحت ہے۔ دن مہینوں میں گزرتے گئے اور وہ دن بھی آگیا جب گلنار نے ایک سال بعد اسپتال کی چہار دیواری چھوڑی۔ حویلی میں آتے ہی اس کو ننھے میاں کی کمی محسوس ہوئی۔ ڈاکٹروں کی اجازت ملتے ہی یہ دونوں سفر کر کے شہناز کے یہاں پہنچے۔ تاکہ گلنار کے لیے آب و ہوا بھی تبدیل ہو جائے اور ننھے سے ملاقات بھی۔

ہم لوگ بغیر اطلاع پہنچیں گے تو مزا آئے گا گلنار نے کہا۔

جب ہی تو ہم ننھے میاں کو اصلی حالت میں دیکھ سکیں گے۔ نواب نے کہا۔

اور دفعتاً وہ اوسط درجے کے مکان میں داخل ہوئے دروازے پر دستک دی نوری نے دوڑ کر دروازہ کھولا اور شہناز نے بڑھ کر بہن کو گلے لگا لیا اس کی آنکھوں میں خوشی کے آنسو دمک رہے تھے۔ ننھا کہاں ہے۔ گلنار نے مضطرب ہو کر کہا۔ سامنے ہی تو ہے۔ شہناز نے اشارہ کیا۔ نواب اور گلنار کی نظریں بیک وقت اٹھیں۔ انھوں نے دیکھا کہ ان کا لاڈلا ننھا دھیمی دھیمی صحن کی دھوپ میں ننگے پاؤں



کھڑا ہے اس کے پاؤں گرد آلود ہیں ہاتھ میں ایک لمبی ڈوری ہے جس سے ایک ڈبہ بندھا ہے اس ڈبے میں اینٹوں اور پتھر کے ٹکڑوں کا انبار ہے اور ننھے میاں اس کی گاڑی بنائے صحن میں چکر لگا رہے ہیں جب یہ گاڑی آتی گاڑی آتی کہہ کر نسرین کے پاس آتا تو وہ قہقہہ مار کر آگے چل جاتی اور ننھے میاں پھر ایک قہقہہ بلند کر کے اسکا تعاقب کرتے۔ ننھے بیٹے ادھر آؤ تو دیکھو یہ کون آیا ہے۔ شہناز نے ننھے میاں کو آواز دی۔

...اس کا پسینہ خشک کیا اور کہا لو اپنی امانت گلنار بڑی شرارتیں کرتا ہے۔

گلنار نے اس کو اٹھانا چاہا لیکن ننھے میاں کا وزن اس قدر بڑھ چکا تھا کہ خدا کی پناہ۔ چھوٹے نواب نے اس کی مدد کی اور گلنار نے باغ کی ایک چارپائی پر بیٹھ کر ننھے میاں کو گود میں بٹھالیا۔

ننھے میاں گھر چلو گے۔ اس نے پیار سے پوچھا اور ننھے میاں نے نہایت صفائی سے انکار کیا۔

کیوں۔ باپ نے پوچھا۔ ہمارا دل نہیں چاہتا۔ اس نے کہا اور گود سے اتر کر پھر صحن میں بھاگا۔ گلنار اور نواب نے محسوس کیا کہ شادابی ننھے میاں کے رخساروں پر برس رہی ہے وہ بات بات پر نسرین کو چھیڑ چھیڑ کر ہنس رہا ہے اس کی ساری کائنات گھٹنے کے ڈبے کی بے ہنگم سی گاڑی ہے پچھلے کئی برسوں میں ننھے کے چہرے پر یہ مسکراہٹ نہ تھی۔ گلنار کا دل نہ مانا وہ پھر صحن میں چلی گئی اور بولی تمھیں یہ گاڑی کیا پسند آئی ننھے میاں تمھارے شوکیس میں تو بہت اچھی اچھی چیزیں ہیں گلنار نے کہا۔ لیکن ننھے میاں کی شان استغنا نے کوئی جواب نہ دیا۔

میں تم سے پوچھتی ہوں گھر چلو گے۔ اس نے پھر کہا۔

ہم یہ گاڑی لے جائیں گے۔ اس نے مچل کر کہا۔

مگر اس ... کا اثر یہ ہوا کہ وہاں تمہاری ... گلی والی، بارن والی، ... میں تو آدمی بھی بیٹھے ہیں۔ نواب نے کہا۔

تو میں کیا کروں اس سے تو "آنٹی" (گورنس) اور عبدل کھیلتے ہیں میں یہ گاڑی لے جاؤں گا اس سے کھیلوں گا۔ نہیں تو نہیں جاؤں گا۔ ننھے میاں نے معصومیت سے کہا۔

تمھیں یہ گھر پسند ہے گلنار نے کہا۔ ننھے میاں نے صرف سر ہلا دیا۔ کیوں؟ نواب نے سوال کیا اور ننھے میاں نے چند لمحوں بعد زچ ہو کر کہا۔

وہاں عبدل ہم کو زمین پر نہیں چلنے دیتا۔ "آنٹی" خود کھلونوں سے کھیلتی ہیں کہتی ہیں دھوپ میں نہ جاؤ۔ کبھی کہتی ہیں جوتے پہنو۔ شوکیس میں سے ایک کھلونا بھی میرا نہیں ہے آنٹی کہتی ہیں تم توڑ دو گے۔ اس لیے میں اب وہاں نہیں جاؤں گا، ننھے میاں نے پھر گتے کی گاڑی اٹھالی اور نسرین کی طرف دیکھ کر ہنسنا شروع کیا۔

چند ماہ بعد گلنار اور نواب حویلی میں ننھے میاں کے ساتھ واپس آگئے تھے لیکن اب گورنس کا عہدہ ختم ہو چکا تھا۔ عبدل کی تادیب باقی نہ تھی ننھے میاں کو صحن میں گھومنے پھرنے کی بالکل آزادی تھی۔ کھلونوں پر ان کا پورا تصرف تھا۔ گلنار نفسیات اور تربیت اطفال کی ساری اہم کتابیں دریا برد کر چکی تھی۔ اور ننھے میاں بغیر کسی ٹانک اور غیر معمولی غذا کے موٹے ہو رہے تھے۔



ایک تھا بادشاہ

قدیم زمانے میں ایک بادشاہ تھا جس کا نام تھا رفعت نشان۔ روم و عرب کے ملک اس کے قبضے میں تھے اور ان تمام علاقوں پر اس کی حکم رانی کی دھاک بیٹھی ہوئی تھی۔ ویسے تو یہ بڑا منصف اور عادل بادشاہ تھا اور رعایا کی خوش حالی اور بھلائی کا بڑا خیال رکھتا تھا لیکن دنیا کی دولت اور یہاں کے ساز و سامان کی کثرت سے ذرا بہک گیا تھا۔ اس کے دل میں تھوڑی غفلت اور سنگ دلی پیدا ہوگئی تھی۔ وہ زندگی کا زیادہ حصّہ شکار کھیل کھیل کر صرف کرنے لگا تھا۔

ایک دن بادشاہ اپنے درباریوں کے ساتھ ایک تیز گھوڑے پر سوار شکار کھیلنے کیلئے ایک گاؤں سے گزرا۔ ذرا آگے بڑھا تو کیا دیکھتا ہے کہ ایک بڑھیا ایک کم عمر لڑکے کی لاش لیے ہوئے دھاڑیں مار مار کر رو رہی ہے۔ بادشاہ نے سواری روک لی اور اس سے کہا،

"بڑی بی، یہ کیا واقعہ ہے۔ جلد بتاؤ تم پر کیا مصیبت پڑی ہے؟"

"اے بادشاہ، جو کچھ مجھ پر پڑی ہے، وہ آپ کے سامنے ہے، ہائے میں بے چراغ ہوگئی، میرا جان سے پیارا اکلوتا بیٹا ایک بھیڑیے کے ہاتھوں مجھ سے ہمیشہ کے لیے چھن گیا۔ اے بادشاہ میں آپ کے سامنے فریاد کرنے کے لیے کھڑی ہوں، میرا کلیجہ غم سے پھٹا جا رہا ہے۔ کیا آپ اسی لیے بادشاہ بنے ہیں کہ رعایا کے دُکھ درد کی طرف سے آنکھیں بند کرلیں اور سیر و شکار سے دل بہلاتے پھریں۔ یاد رکھیے ایک بادشاہ آپ سے بھی بہت بڑا ہے اور آپ کو اپنی اس غفلت کا جواب اس کے سامنے دینا پڑے گا۔"

یہ کہہ کر بڑی بی پھر پھوٹ پھوٹ کر رونے لگیں۔

بادشاہ خدا کے خوف سے لرز اٹھا، اس کی آنکھوں میں آنسو بھر آئے اور اس نے بھرائی ہوئی آواز میں جواب دیا

"دُکھیاری ضعیفہ بس کرو، صبر سے کام لو، تقدیر میں جو لکھا تھا ہو کر رہا، مگر تمھاری اس بپتا نے میری آنکھیں کھول دیں۔ اب میں ان باتوں سے توبہ کرتا ہوں اور تمھارے سامنے خدا سے عہد کرتا ہوں کہ آئندہ بہت کم شکار کھیلا کروں گا اور رعایا کی دیکھ بھال میں مقدور بھر کمی نہ کروں گا۔"

پھر اپنے خاص خادم سے کہا کہ بڑی بی کو اشرفیوں سے بھری ہوئی ایک تھیلی دے دو تاکہ یہ اس سے مرحوم بیٹے کے کفن دفن کا انتظام کریں اور باقی رُپے سے اپنی اور ضرورتیں پوری کریں۔

ساتھ ہی بڑی بی کے سامنے درباریوں کو حکم دیا کہ ہمارے تمام امیروں اور سرداروں کے لڑکے اور خود میرا چھوٹا شہزادہ بھی کل محل کے سامنے والے میدان میں حاضر کردیے جائیں اور جلادوں کو بلا کر ان سب کے پیٹ چاک کر دیے جائیں تاکہ ہم سب کو اپنی اپنی بے پروائی اور غفلت کی یہ سزا ہمیشہ یاد رہے اور آئندہ کے لیے نصیحت ہو جائے۔

یہ حکم دے کر بادشاہ اور اس کے ساتھیوں کی سواری آگے بڑھ گئی۔

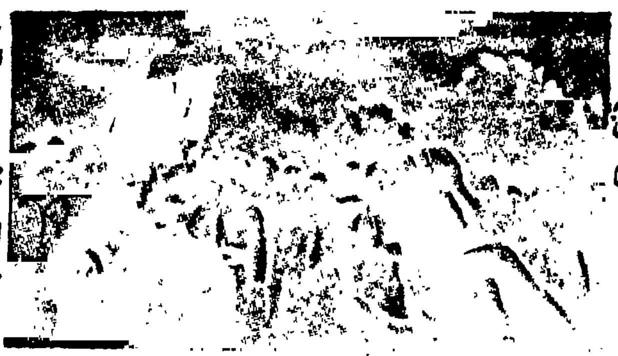
دوسرے دن بادشاہ کے حکم کی تعمیل میں چھوٹا بادشاہ زادہ اور امیروں اور حاکموں کے کم عمر لڑکے میدان میں جمع کر دیے گئے اور جلادوں کو بلا لیا گیا جو ہاتھ باندھے آخری حکم کا انتظار کرنے لگے ۔

اس موقع پر جو لوگ اس انوکھے حکم کی منادی سن کر میدان میں کھڑے تھے ، ان میں وہ بڑی بی بھی موجود تھیں ۔ جب بادشاہ پر ان کی نظر پڑی تو وہ روتی چلاتی اور سر پر دوہتڑ مارتی بادشاہ کے قریب پہنچیں اور ہاتھ باندھ کر کہا ،

" اللہ بادشاہ کو مدتوں زندہ و سلامت رکھے ۔ حکم ہو تو میں کچھ عرض کرنا چاہتی ہوں "

" کہو بڑی بی کیا کہنا ہے تمھیں ؟ "

" عالم پناہ ! آپ نے جو یہ حکم صادر فرمایا ہے ، اس سے میرے بیٹے کی گئی ہوئی جان واپس نہ آئے گی اور آپ اپنے اس حکم کی وجہ سے نہ معلوم کتنے بے گناہوں کے خون سے ہاتھ رنگ لیں گے ۔ بجائے اس کے کہ آپ اپنے ملک سے بھیڑیوں اور درندوں کا خاتمہ کریں ، اپنے پیارے شہزادے اور امیروں کے معصوم لڑکوں کو ہلاک کر رہے ہیں ، جن کا کوئی قصور نہیں ہے ۔ اس خوف ناک سزا سے تو میرا دکھ اور بڑھ جائے گا اور میں غم سے اندر ہی اندر کڑھتی رہوں گی ۔ مجھے رہ رہ کر یہ خیال ستائے گا کہ اتنی جانیں میری وجہ سے گئی ہیں "



" پھر تمھیں کہو ، بڑی بی ، میں کیا کروں ؟ "

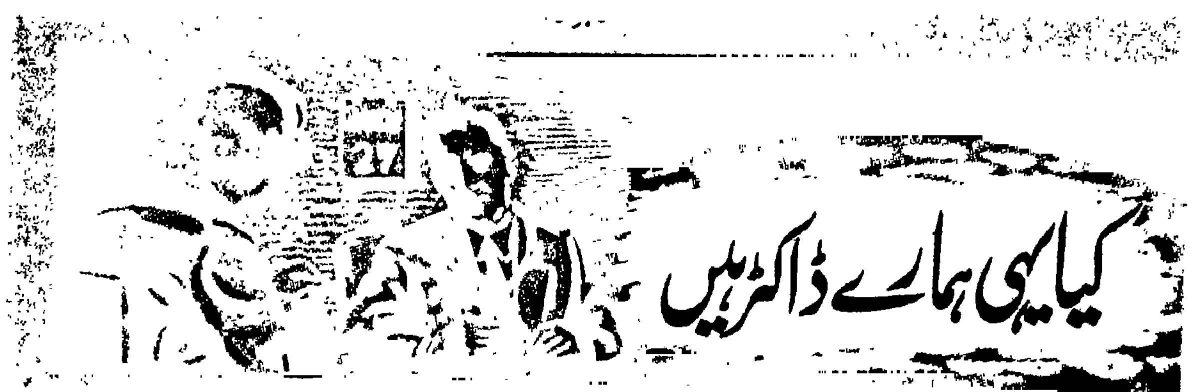
" بس یہی کیجیے کہ اپنے لشکر کو حکم دیجیے کہ ملک کو تمام درندوں سے خالی کر دیں "

" بات تو ٹھیک ہے ، اچھا میں اپنا پہلا حکم واپس لیتا ہوں اب یہ کہو بڑی بی کہ اگر میں اپنے ملک کے تمام موذی جانوروں اور درندوں کو تمھارے بیٹے کے بدلے مروا دوں تو تم راضی ہو جاؤ گی ؟ "

" اللہ حضور کا اقبال اور عمر دن دونی رات چوگنی بڑھائے ۔ اگر آپ کے حکم سے یہ کام ہو گیا تو میں ضرور راضی ہو جاؤں گی اور ہمیشہ آپ کے حق میں دعا کروں گی " بڑی بی کو اطمینان ہو گیا اور وہ خوش خوش واپس ہوئیں ۔

اس کے بعد بادشاہ رفعت نشان نے بڑی تاکید اور سختی کے ساتھ اپنے سپاہیوں کو حکم دیا کہ کم سے کم وقت میں ہمارے ملک کے تمام درندے اور موذی جانور بالکل تباہ کر دیے جائیں تاکہ ہماری رعایا کو کوئی تکلیف نہ پہنچے ۔

اس حکم پر فوراً عمل کیا گیا اور ضرورت کے مطابق بہادر سپاہی اور شکاری ملک کے تمام شہروں ، قصبوں اور گاؤں کے پاس والے جنگلوں میں پھیل گئے اور انھوں نے پوری تیاری کے ساتھ موذی جانوروں کو ہلاک کرنا شروع کر دیا ۔ جب اس کام سے فرصت ہو گئی اور ملک درندوں ، سانپوں ، اژدھوں اور ہر قسم کے خوں خوار جانوروں سے بالکل صاف ہو گیا تو بادشاہ نے ایک حکم یہ بھی دیا کہ اب ہمارے یہاں کے زمین دار اور مکھیا ، پٹیل وغیرہ تلوار بندوق اور تیر کمان وغیرہ رکھنا چھوڑ دیں تاکہ کسی کو رعایا کے ستانے کی طاقت نہ رہے ۔ اب بادشاہ کے پورے ملک میں ہر طرف امن و امان قائم تھا اور کسی زبردست کی ہمت نہ ہوتی تھی کہ کسی کمزور پر ہاتھ اٹھائے یا کسی طرح کی زیادتی کرے ۔ رعایا بڑے چین سکون سے زندگی گزار رہی تھی اور بادشاہ کے حق میں دعا کرتی رہتی تھی ۔ شاہ رفعت نشان کے اس بے مثال عدل اور انتظام کی دور دور دھوم مچی ہوئی تھی اور جو سنتا تھا دل سے اس کی تعریف کرتا تھا ۔



کیا یہی ہمارے ڈاکٹر ہیں

امریکا کے ایک ڈاکٹر کی بیوی ایولین بارکنس نے ایک کتاب "کیا یہی ہمارے ڈاکٹر ہیں" کے نام سے لکھی ہے۔ اس کتاب میں طب میں ماہرین خصوصی کے مضر اثرات پر بحث کی ہے۔ ہم اس کتاب کے بعض مباحث کا خلاصہ ذیل میں درج کرتے ہیں۔ اس مضمون میں جن امور پر بحث کی گئی ہے، ان کا تعلق زیادہ امریکا سے ہے، لیکن ہمارے ملک میں بھی ماہرین خصوصی کی دبا زور شور سے چل پڑی ہے اور وہ دن دور نہیں ہے جب ہمیں بھی اسی قسم کی مشکلات سے دوچار ہونا پڑے گا۔ (ادارہ)

ایٹم بم کی طرح مہارتِ خصوصی بھی بیسویں صدی کی امتیازی خصوصیات میں داخل ہے۔ رفتہ رفتہ ماہرفن کا استبدادی ہاتھ نئی زندگی کے ہر پہلو پر اپنا قبضہ جما رہا ہے۔ طب پر اس کا تسلط اس قدر مضحکہ خیز حدوں تک پہنچ گیا ہے کہ وضع حمل سے لے کر اس ڈاکٹر تک جو مرنے کے بعد لاش کا معائنہ کرتا ہے، اگر سوائے ماہرین خصوصی کے اور کسی سے کام لیا جائے تو یہ جہالت کی نشانی سمجھی جاتی ہے۔ حالات کی اس افسوس ناک صورت نے بہت ابتری پیدا کردی ہے اور علاج معالجے کو انتہا درجہ گراں بنا دیا ہے۔

ابھی کچھ زمانہ گزرا کہ عام معالج بہ حیثیت ایک خاندانی طبیب کے بالاتفاق طب کا ستون سمجھا جاتا تھا اور مہد سے لحد تک وہ طبی خلوص اور خدمت کے بلند ترین اصولوں کی علامت تصور کیا جاتا تھا۔ اس کی تشخیص اور علاج میں اس کا ذاتی خلوص شامل ہوتا تھا۔ وہ اپنی گولیوں اور نسخوں اور مرہموں کے ساتھ حوصلہ افزائی کی نعمت بھی دیتا تھا۔ وہ بچے کے فکرمند والدین سے کہتا تھا، "یاد ہے جب میری تین برس کی بچی تھی اور اس کو نمونیا ہوگیا تھا تو کتنی جلد وہ صحت یاب ہوگئی تھی۔ مطمئن رہو، ایسا ہی اب بھی ہوگا۔"

یہ سب باتیں اب گئیں۔ اب تو مہارتِ خصوصی کا دور دورہ ہے۔ وہ جو بہت زیادہ معاوضہ لینے والا اور استحقاق سے بہت زیادہ قدر کی نگاہوں سے دیکھا جانے والا ماہر خصوصی معالج آج کل فیشن میں داخل ہوگیا ہے۔ اس کے باوجود فیملی ڈاکٹر کے فرائضِ منصبی آج کل کی سوسائٹی میں بھی وہی ہیں، جو کبھی اب سے پہلے تھے اور اتنے ہی اہم بھی ہیں۔ پھر اس کا ذاتی تعلق ہے، جس کا تعلق خاص طور پر اس سے اور اس کے مریضوں سے ہے۔ اس تعلق کی اہمیت ہمیشہ باقی رہے گی اور وہ اعتماد اور اعتقاد جو فیملی ڈاکٹر میں ہوتا ہے، کسی طرح بھی ماہر خصوصی کے لاشخص اور ایک بڑی حد تک تجارتی انداز میں پیدا نہیں ہو سکتا۔

یہ بات اس امر سے پورے طور پر ثابت ہوتی ہے کہ اکثر مریض بڑے سے بڑے ماہر خصوصی سے بھی اس وقت تک آپریشن کرانے کے لیے تیار نہیں ہوتے، جب تک ان کا فیملی ڈاکٹر وہاں موجود نہ ہو۔ ایک ایسی ہی صورت حال میں فیملی ڈاکٹر نے بہتیرا اپنے ایک مریض کو سمجھایا کہ آپریشن کے وقت میرا موجود رہنا بالکل فضول ہوگا، مگر مریض کسی طرح راضی نہ ہوا۔ اس نے کہا "بات یہ ہے کہ میں ان ڈاکٹر صاحب کو جانتا نہیں اور نہ وہ مجھے جانتے ہیں۔ میں آپ کو جانتا ہوں اور کچھ میرا دل یہ کہتا ہے کہ آپ اگر وہاں موجود ہوں گے تو سب کچھ ٹھیک رہے گا۔"

حال ہی میں میرے خاوند کے ساتھ اسی قسم کا واقعہ پیش آیا۔ متوسط عمر کی ایک دل آویز صورت والی عورت تھی۔ وہ بے چاری بہت غریب تھی اور اس کے پانچ بچے تھے۔ وہ کچھ بیمار پڑی اور یہ فیصلہ ہوا کہ فوراً آپریشن

ہونا چاہیے۔ اس نے کہا، "مگر ڈاکٹر میں سرجری کا خرچ کیونکر برداشت کر سکتی ہوں! اس کے علاوہ یہ دقت بھی تو ہے کہ جب میں گھر پر نہیں ہوں گی تو بچے کیسے رہ سکیں گے، انھیں کس پر چھوڑوں گی؟" میرے خاوند نے جواب دیا، "میں آپ کے حالات سے واقف ہوں، میں برسوں سے آپ لوگوں کا علاج کر رہا ہوں، لیکن اس وقت آپ کی صحت کا خیال سب سے زیادہ اہم ہے۔ کسی نہ کسی طرح سارے انتظامات ہو جائیں گے۔" میرے خاوند کا تھوڑا سا وقت صرف ہوا۔ چند لوگوں کو ٹیلی فون کرنے پڑے۔ پہلے انھوں نے سوشل سروس ایجنسی سے گفتگو کر کے بچوں کو اس کی حفاظت میں چھوڑا۔ پھر انھوں نے ایک اسپتال کے وارڈ میں ایک پلنگ ان کے لیے مخصوص کرایا۔ اس طرح کہ کم سے کم روپیہ صرف ہو۔ اور چونکہ میرے خاوند نے آپریشن خود کیا تھا، اس لیے فیس بھی بہت ہی کم لی۔

اس میں شبہ نہیں کہ فیملی ڈاکٹر کو علاج معالجے کے سلسلہ سے خارج کر دینا بہت ہی خوف ناک نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ سارے طب کے پیشے ہی سے لوگوں کا اعتماد اٹھتا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور نئی بات ظہور میں آ رہی ہے جس سے ڈاکٹروں کے خلاف پبلک کو ایک سخت اور بجا قسم کی شکایت پیدا ہو گئی ہے، وہ یہ کہ مریض چاہے مر ہی کیوں نہ جائے رات کے وقت ڈاکٹر مریض کو دیکھنے نہ جائے گا۔ اس کے علاوہ یہ کہ اگر آپ کو بیمار پڑنا ہی ہے تو اتوار کو ہرگز بیمار نہ پڑیے گا، اس لیے اتوار کو کوئی ڈاکٹر آپ کا معائنہ نہ کرے گا۔

یہ ایک نہایت سنگین اور اہم شکایت ڈاکٹروں سے پیدا ہو گئی ہے بعض طبی انجمنیں قریب قریب ہر شہر میں اس صورت حال سے پیدا ہونے والی مشکلات کا تدارک کرنے میں مصروف ہیں، لیکن شاید اس طرف بہت کم لوگوں کا دھیان گیا ہے کہ یہ صورت حال لازمی نتیجہ ہے، مہارتِ خصوصی کا۔ حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ اپنا علاج اب بھی فیملی ڈاکٹر سے کراتے ہیں، ان کو جب اور جس وقت وہ چاہیں طبی امداد حاصل ہو جاتی ہے۔ میں نے خود سیکڑوں ڈاکٹروں سے اس مسئلہ پر گفتگو کی اور انھوں نے مجھے بتایا کہ عام طور پر وہ رات کو اور اتوار کو اجنبی مریضوں کو نہیں دیکھتے، لیکن جن مریضوں کا علاج باقاعدہ اور پابندی سے کرتے رہے ہیں، انھیں دیکھنے سے کسی وقت بھی انھوں نے انکار نہیں کیا۔

طب میں مہارتِ خصوصی کے طریق کار سے بیسیوں مشکلات پیدا ہو گئی ہیں۔ سب سے پہلی مشکل یہ ہے کہ کس ماہر کو علاج کے لیے منتخب کیا جائے؟ کسی مریض کے لیے یہ فیصلہ کرنا کہ وہ کس ماہرِ خصوصی کے پاس جائے، قریب قریب ناممکن ہے۔ جو لوگ کاروبار میں یا زندگی کے اور مشاغل میں بہت دانش مندی سے کام لے سکتے ہیں، وہ عموماً آپریشن وغیرہ کے معاملہ میں بہت ہی بے عقلی اور بے پروائی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی پڑوسی جس کو سرجری کا کوئی علم نہیں اور جو خود اپنے آپریشن کو بہت بڑھا چڑھا کر بیان کرتا ہے کسی ماہرِ خصوصی کی سفارش کر دیتا ہے۔ یا مقامی گپ شپ اور تجھ مجھ سے سنی سنائی باتیں کسی ماہرِ خصوصی کی طرف کھینچتی ہیں، یا اس بات کا اثر کہ فلاں ڈاکٹر کی فیس بہت زیادہ ہے، اس کی طرف لوگوں کو متوجہ کرتا ہے، اس لیے یہ بات زیادہ تعجب انگیز نہیں ہے کہ اس انداز سے ایک ماہرِ خصوصی کو منتخب کرنا بڑی خطرناک غلطی ثابت ہوتا ہے۔ روپیہ بھی برباد ہوتا ہے اور زندگیاں بھی ختم ہوتی ہیں۔ کسی مرض کے لیے صحیح قسم کے ماہرِ خصوصی کو منتخب کرنا ایک مریض کے لیے ایسا ہی ہے، جیسے کسی پہلی جماعت کے بچے سے اونچی جماعت کے سوالات حل کرانے کی کوشش کی جائے، اس امر کا فیصلہ کرنا کہ کوئی مرض مہارتِ خصوصی کے کس حلقۂ عمل سے تعلق رکھتا ہے، نہایت ہی مشکل کام ہے۔ ڈاکٹروں کو خود مرض کی تشخیص میں اچھی خاصی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، طرح طرح کے ایکس ریز اور لیبوریٹری ٹسٹ کی مدد سے وہ کسی صحیح نتیجے پر پہنچتے ہیں، لیکن مریض کا خود اکثر مرضوں میں کسی نتیجہ پر پہنچنا بالکل ناممکن ہے۔ فرض کیجیے، کوئی شخص یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے سانس لینے میں دقت پیش آ رہی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ وہ کس قسم کے ماہرِ خصوصی سے اپنا معائنہ کرائے؟ ہو سکتا ہے کہ ناک میں کچھ خرابی ہو، جس کی وجہ سے تنفس میں دشواری پیش آ رہی ہے، یا ممکن ہے تنفس کی کوئی خرابی اس کا سبب ہو، یا ممکن ہے تکلیف الرجک ہو، یا ممکن ہے، دل کی کسی خرابی کی وجہ سے سانس لینے میں دقت ہوتی ہو۔ غرض کہ معائنوں کے ایک طویل سلسلہ کے بعد اور ایک کثیر رقم خرچ کرنے کے بعد صحیح تشخیص ہو سکے گی۔

امریکا میں ہیریٹ ہائیس ایک مالدار خاتون تھیں، جو پبلشنگ کا کاروبار کرتی تھیں۔ ان کا اصولِ عمل یہ تھا کہ "جو چیز ہو، بہترین ہو" جب میں ہیریٹ سے ملی ہوں تو انھیں سر کے درد کی شکایت تھی اور نظر کی بھی

کچھ خرابی تھی۔ جب میں نے ایک اچھے عام معالج کا ذکر کیا تو انھیں جیسے بہت بڑا معلوم ہوا اور طنزیہ لہجہ میں بولیں: "وہ تو ایک عام معالج ہے، کیا خبط ہے۔ یہ میری آنکھوں کا سوال ہے۔ میں ملک کے سب سے بہتر ماہرِ امراضِ چشم سے واقف ہوں۔ میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اگلے ہفتے اسے اپنی آنکھیں دکھاؤں گی۔"

اگلے ہفتے ہیریٹ نے آنکھوں کے ایک ماہرِ خصوصی سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرایا۔ اس نے کہا آنکھوں میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوا کہ اگر وہ غلط جگہ پہنچ گئی تھیں تو اب کہاں جائیں اور کس مرض کے ماہر سے ملیں؟ ابھی وہ یہی سوچ رہی تھیں کہ متلی اور قے کا سلسلہ شروع ہوا۔ انھوں نے فوراً فیصلہ کیا کہ ہو نہ ہو سارا فساد معدے کا ہے، ممکن ہے، معدے میں زخم پڑ گیا ہو۔ چناں چہ وہ ایک ماہرِ امراضِ معدہ کے پاس پہنچیں، جس نے طرح طرح سے ان کا معائنہ کیا۔ ایکس رے کیا اور اس سارے طومار اور صرفِ کثیر کے بعد اس نے صرف یہ بتایا کہ معدے میں کوئی خرابی نہیں معلوم ہوتی۔ پھر اس نے پوچھا کہ "کیا تم کچھ پریشان رہتی ہو؟" انھوں نے جواب دیا "سب ہی کو تھوڑی بہت پریشانی رہتی ہے اور میں تو پبلشنگ کا کاروبار کرتی ہوں۔ ظاہر ہے کہ اس میں طرح طرح کی دقتیں پیش آتی ہیں۔" اس پر ماہرِ امراضِ معدہ نے رائے دی کہ تم کسی ماہرِ امراضِ دماغ سے ملو۔ جب وہ ماہرِ امراضِ دماغ کے پاس گئیں تو وہ انھیں کچھ عرصہ تک بار بار بُلاتا رہا، یہاں تک کہ ان کی حالت بہت خراب ہو گئی اور اسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ وہاں ایک عام معالج کو انھوں نے اپنا سارا حال سنایا۔ اس معالج نے ان کی تمام شکایات سن کر یہ تشخیص کیا کہ میرے نزدیک آپ کے دماغ میں ٹیومر پیدا ہو گیا ہے، جو بعد کے امتحانات سے صحیح ثابت ہوا۔

ہیریٹ نے پوچھا کہ ماہرِ امراضِ چشم نے مجھے کیوں نہیں بتایا کہ تمھارے دماغ میں ٹیومر ہے؟"

اسپتال کے ڈاکٹر نے جواب دیا، "اس لیے کہ ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے کہ آنکھ کے امتحان سے دماغ کے ٹیومر کا پتہ چل جائے اور وہ بھی صرف اس وقت ہو سکتا ہے، جب مرض میں بہت شدت پیدا ہو چکی ہو۔"

ہیریٹ بولیں: "اور ماہرِ امراضِ معدہ نے مجھے اس ٹیومر کا پتہ کیوں نہیں دیا؟"

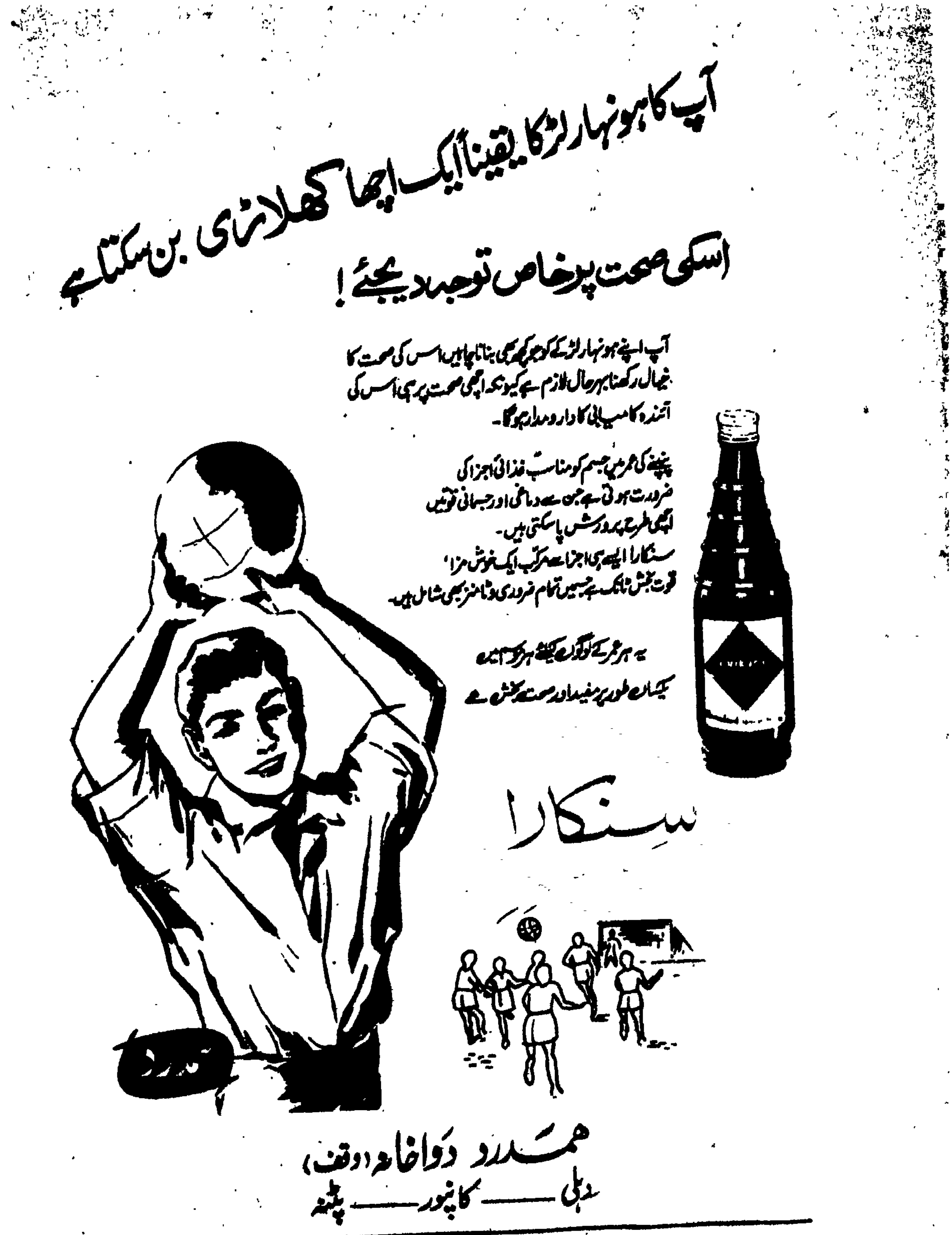
جواب ملا، "اس لیے کہ وہ اس کی مہارت کے دائرے سے باہر تھا۔"

ہیریٹ بولیں، "حقیقت یہ ہے کہ یہ ایک نہایت ہی لغو اور نامعقول نظام ہے، جو ایسے ڈاکٹر پیدا کر رہا ہے جن کو ہم ان کے حلقۂ عمل سے ہٹ کر کسی طرح بھی ڈاکٹر نہیں کہہ سکتے۔"

غرض اس بحث سے یہ نتیجہ نکلا کہ وہی پُرانا عام معالج سب سے بہتر ہے، جو تمام علامات کا باہمی تعلق قائم کر کے نہایت معقول طور پر مرض کی صحیح تشخیص کر لیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مرض کی بعض پیچیدہ حالتوں میں کسی ماہرِ خصوصی سے کام لینا پڑے، لیکن یہ کام بھی عام معالج کی معرفت ہی لینا چاہیے۔

ماہرینِ خصوصی کے سلسلہ میں جس رفتار سے ہم چل رہے ہیں، اس کا تقاضا یہ ہے کہ بہت جلد وہ دن آنے والا ہے، جب کسی شخص کو اپنے جسم کی جانچ اور غائر معائنہ کے لیے کم سے کم پچیس ڈاکٹروں کی ضرورت پڑے گی۔

اب وقت آگیا ہے کہ مہارتِ خصوصی کے خلاف آواز بلند کی جائے۔ کوئی خاص سائنٹی فِک نفع تو الگ رہا، اس سے اُلٹا نقصان پہنچ رہا ہے۔ اس نے مریضوں کے علاج میں انسانی عنصر کو بالکل ختم کر دیا ہے اور اس نظام کی وجہ سے مریض اور معالج کے درمیان کا نازک رشتہ باقی نہیں رہا ہے۔ مہارتِ خصوصی کی ناکامی سے یہ بات ظاہر ہو گئی کہ عام معالج پبلک کے لیے زیادہ بہتر ہے۔ اسی کے وسیلے سے ہر شخص جدید ترین ادویہ سے فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اسی صورت میں ماہرینِ خصوصی بھی زیادہ مفید ثابت ہو سکتے ہیں، کیونکہ ایک معالج ہی اس امر کا صحیح فیصلہ کر سکتا ہے کہ اس کے مریض کو کسی ماہر کی خدمات حاصل کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں اور اگر ضرورت ہے تو کس ماہر کی؟ ہر مرض کا تعلق انسان کے سارے جسمانی اور روحانی نظام سے ہوتا ہے۔ کسی ایک عضو یا جسم کے کسی ایک حصّے سے نہیں ہوتا، اس لیے جسم کے کسی خاص مرض کی خصوصی مہارت ایک بے معنی سی چیز ہے۔


آپ کا ہونہار لڑکا یقیناً ایک اچھا کھلاڑی بن سکتا ہے
اسکی صحت پر خاص توجہ دیجئے!
آپ اپنے ہونہار لڑکے کو جو کچھ بھی بنانا چاہیں اس کی صحت کا خیال رکھنا بہرحال لازم ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا دار و مدار ہوگا۔
بچپنے کی عمر میں جسم کو مناسب غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے جن سے دماغی اور جسمانی قوتیں اچھی طرح پرورش پا سکتی ہیں۔
سنکارا ایسے ہی اجزا سے مرکب ایک خوش مزا، قوت بخش ٹانک ہے جسمیں تمام ضروری وٹامنز بھی شامل ہیں۔
یہ ہر عمر کے لوگوں کیلئے ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید اور صحت بخش ہے
سنکارا
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی — کانپور — پٹنہ



پارے

قیصر مرادآبادی

ایلومینیم کی کشتی

حال ہی میں امریکا کی ایک کمپنی نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ایلومینیم کی آب دوز کشتی نہایت کارآمد ثابت ہوگی۔ چناں چہ یہ کمپنی ایک ایسی آب دوز کشتی تیار کر رہی ہے، جو ایلومینیم کی بنی ہوئی ہوگی۔ اس کا پہلا ماڈل دو سال میں تیار ہو سکیگا اس میں ایک پائلیٹ اور دو سائنس دانوں کے لیے علاوہ ایک کمرہ بنایا جائے گا، جس کے اندر سائنس کے تمام آلات نصب ہوں گے، اس کے بعد اس کشتی کے ذریعہ سمندر کی تہہ کا معائنہ بآسانی کیا جا سکے گا۔

فضائی غذا

اندازہ ہے کہ چاند تک رسائی ہونے میں انسان کے لیے اب کچھ زیادہ عرصہ باقی نہیں رہا ہے۔ عنقریب انسان خدا کی دی ہوئی عقل و فراست سے کام لے کر چاند تک پہنچنے والا ہے۔ لیکن اس سلسلے میں ابھی آدمی کو بہت کچھ سامان مہیا کرنے پڑیں گے۔ چناں چہ تیز رفتاری کے علاوہ اسے اپنی حفاظت، صحت اور توانائی، لباس اور غذا کے متعلق بھی کافی انتظامات کرنا پڑیں گے۔ یہ تمام مسائل چاند تک پہنچنے سے پہلے پہلے اس کے لیے قابلِ توجہ ہیں۔ ان مسائل میں سب سے زیادہ دل چسپ مسئلہ یہ ہے کہ دوسرے ستاروں تک جانے والے مسافروں کے ساتھ جانے والا توشہ کیا ہوگا؟ اور وہ علاوہ دوسرے زادہائے سفر کے اپنے ساتھ کھانے پینے کا کیا انتظام کریں گے؟ اس میں شک نہیں کہ اب حیاتین کی مرکب گولیاں کثیر تعداد میں ملنے لگی ہیں، لیکن صرف گولیوں ہی سے کام نہیں چل سکتا، کیونکہ ابھی تک انسان کی غذائی ضرورتوں اور بھوک کو بالکلیہ تسکین بخشنے والا کوئی جوہر دستیاب نہیں ہو سکا ہے۔

اس لیے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ ایک ایسا پودا اُگایا جائے جو نہایت مختصر جگہ میں پھل سکے۔

چناں چہ ایسا پودا اُگانے میں سائنس داں کامیاب ہو گئے ہیں۔

یہ پودا ایک راکٹ کے اندر بآسانی اُگایا جا سکتا ہے۔ اس پودے کا نام "کلوریلا" ہے، کیوں کہ اس کا حجم بہت کم ہے، اس لیے اس کا اچھا خاصا بڑا سا کھیت اوسط درجے کے راکٹ میں سما سکتا ہے۔

یہ پودا تجربہ گاہوں میں پانی سے بھرے ہوئے چھوٹے چھوٹے برتنوں میں اُگایا گیا ہے۔ مسافروں کی سانس سے یہ "کاربن ڈائی آکسائڈ گیس" کو جذب کر کے "آکسیجن" خارج کرتا رہے گا۔ چھوٹے چھوٹے برتنوں میں نائٹروجن، فاسفورس، پوٹاشیم اور دوسرے کیمیکل پہلے سے موجود رہیں گے۔ چند ہی روز میں یہ پودا کائی کی شکل میں نمودار ہو جائے گا۔ ذائقہ میں یہ بالکل پالک کی طرح ہوگا۔ لیکن قوت و غذائیت کے اعتبار سے دنیا کی کوئی شے اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس کی تھوڑی ہی سی مقدار، انسان کی بھوک کو دور کرنے اور اس کو طاقت بخشنے کے لیے کافی ہوگی۔

عجائب گھر

یہ کون نہیں جانتا کہ عجائب گھروں میں انسان کے ماضی کی داستانیں پوشیدہ ہیں۔ افسوس یہ ہے کہ دنیا میں بہت کم لوگوں کو موقع ملتا ہے کہ وہ عجائب گھروں کی سیر کریں، اور وہاں اپنی کہانی خود اپنی آنکھوں کی زبان سے پڑھیں۔ اقوامِ متحدہ کے ادارے "یونسکو" نے بڑے بڑے شہروں میں عجائب گھر بنا کر لوگوں کی معلومات کے لیے بہترین مواقع پیدا کیے ہیں۔ آثارِ قدیمہ کے ماہرین کی ایک کمیٹی نے یہ طے کیا ہے کہ ان عجائب خانوں کو مقبولِ عام بنانے کے ان کی نمائش فلموں کے ذریعہ کی جائے، لیکن یہ بات خاص طور پر قابلِ توجہ ہے کہ ان عجائب خانوں کی نادر اور انمول اشیا سب کی سب فلموں کے ذریعہ پیش نہیں کی جائیں گی، بلکہ تھوڑی تھوڑی اور خاص خاص چیزیں دکھائی جائیں گی تاکہ انھیں دیکھنے کے بعد لوگوں کا اشتیاق بڑھے اور وہ خود آکر پورے عجائب گھر کی سیر کریں۔ اس سلسلے میں دوسی

... جاذب خاتون کی سیر کا شوق پیدا کرانے میں فروغ میں کامیاب ثابت ہوا ہو

بچوں کا میلہ

امریکا کے لوگ بچوں کی تعلیم کے لیے بہت زیادہ کوشاں نظر آتے ہیں۔ حال ہی میں اخبار "واشنگٹن پوسٹ" کی طرف سے بچوں کے لیے کتابوں کا ایک میلہ لگایا گیا ہو جس کو ۶۰ ہزار بچوں نے آکر دیکھا۔ یہ میلہ واشنگٹن شہر میں ہوا تھا۔ آپ کو شاید تعجب ہوگا کہ "واشنگٹن پوسٹ" کی طرف سے یہ نواں میلہ تھا۔ اس میلے میں بارہ تیرہ ملکوں کے بچوں کی کتابیں تھیں، مختلف زبانوں کے ریکارڈ جمع کرکے سُنائے گئے تھے۔ میلہ میں شریک ہونے والے وہ بچے جو ابھی کمسن تھے اور خود پڑھ نہیں سکتے تھے، ان کتابوں کے گرد جمع ہوکر بڑے شوق سے تصویریں دیکھ رہے تھے۔ یہاں ایسی کتابیں زیادہ تھیں جن پر مصنفوں نے خود ہی اپنی رائے سے تصویروں کے خاکے بنائے تھے۔ ان تصاویر کو دیکھ کر بچے بھی خاکے بنانے کے شوقین ہو جاتے ہیں بلکہ امریکا کے بچے تو کھیل کھیل میں [illegible] تعریف

و توجہ ہوتے ہیں۔

جلد کی قربانی

آپ نے قربانی کی کھالیں تو بارہا دیکھی ہوں گی مگر آج مغربی جرمنی کی ایک اطلاع کے ذریعہ انسانی کھالوں کی قربانی کا حال سُنیے ——— ہوا یہ کہ "لڑو دیگھا" (جرمنی) میں ایک نوجوان طالب علم جس کا نام "برنڈ والٹر" بتایا گیا ہو، اپنی فیس ادا کرنے کی خاطر کسی کیمیکل ورکس میں مزدوری کیا کرتا تھا۔ ابھی حال میں "ورلڈ لیبوریٹری" کے ایک حادثے کے تحت یہ نوجوان طالب علم آگ کے شعلوں میں جل گیا۔ اس کا آدھا جسم جھلس کر رہ گیا۔ ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا کہ جب تک اس کے جھلسے ہوئے جسم پر زندہ انسانوں کی کھال اتار کر نہیں چپکائی جائے گی، یہ جانبر نہ ہو سکے گا۔ یہ سنتے ہی ۱۴۰ مزدوروں نے یک لخت اپنے جسموں سے کھال اتروا دی، اور اس طرح ایک انسانی جان بچانے کے لیے اپنی اپنی کھالوں کی قربانی دے دی۔ ان مزدوروں میں تقریباً ۸۰ مزدور وہ تھے جنھوں نے دس دس سینٹی میٹر لمبی اور پانچ پانچ سینٹی میٹر چوڑی کھالیں اپنے جسموں سے اُتروائیں۔ پہلا آپریشن ہونے کے بعد ڈاکٹروں کو قوی اُمید ہو کہ دوسرے آپریشن کے ذریعہ جن کھالوں کی اس قربانی کی بدولت "برنڈ والٹر" کی جان بچ جائے گی۔

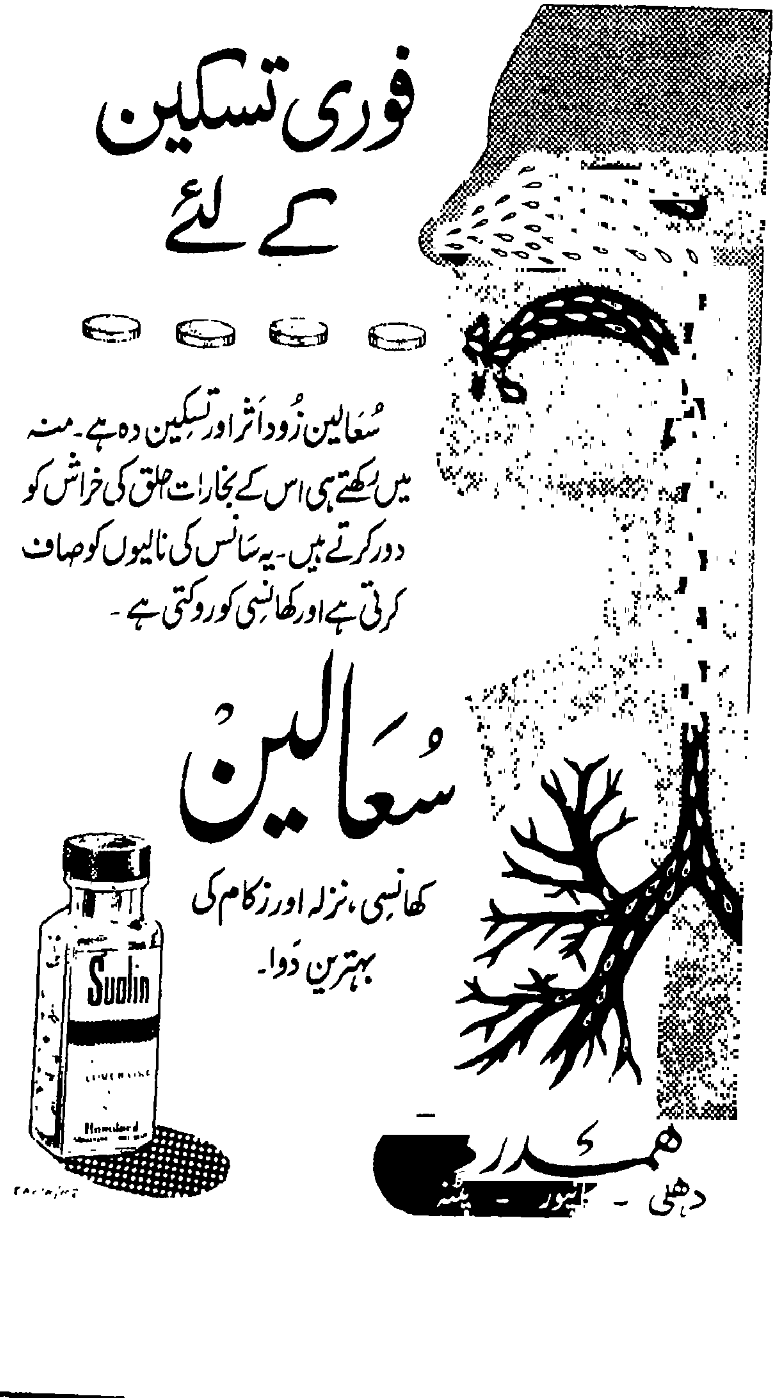
زندہ چوہے نگلے گئے

حال ہی کا واقعہ ہو کہ آسٹریلیا میں "جانسن" نامی ایک شخص ۳۵ سینٹ (آسٹریلیا کا سکہ) کی شرط لگا کر سات زندہ چوہے نگلنے میں کامیاب ہوا۔ اقدام جانسن کا یقیناً انسانی طاقت سے باہر اور قابل داد تھا۔ سب سے زیادہ تعجب خیز یہ بات اس لیے ہو کہ اب تک یہ سنتے آئے تھے ہم کہ مگر مچھ آدمی کو زندہ نگل جاتا ہو!

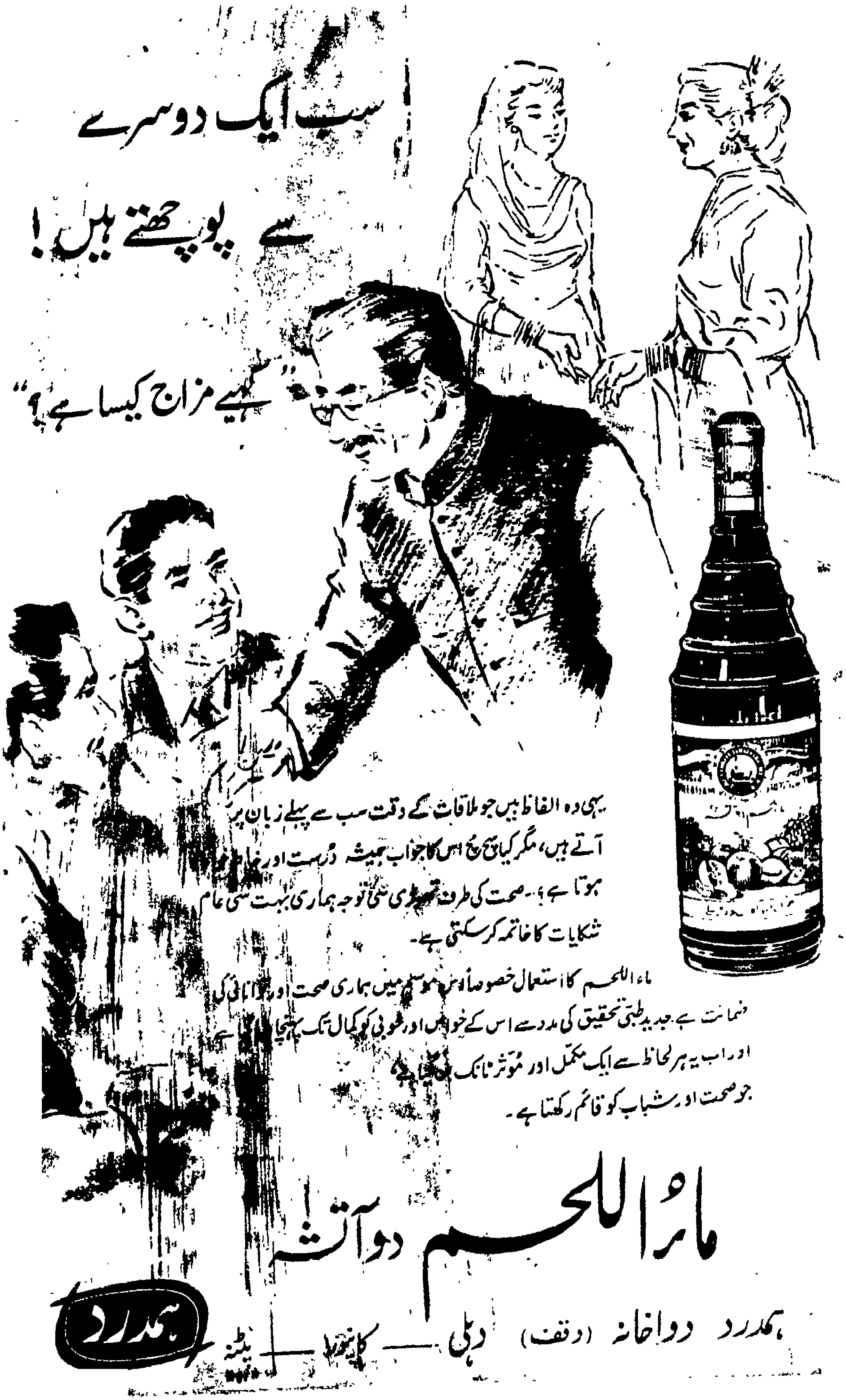
اس جرات مندانہ عمل کے باوجود جانسن بیچارہ شرط کے ذریعہ کمائے ہوئے ۳۵ سینٹ ابھی حسب دل خواہ اپنے اوپر صرف بھی نہ کرنے پایا تھا کہ پولیس نے اس کو گرفتار کرلیا۔ پولیس نے اس شخص پر دو الزام لگائے ہیں۔ ایک تو یہ کہ اس نے جانوروں کے ساتھ اپنی بے رحمی کا ثبوت دیا جو انسانیت کے خلاف ہو اور دوسرے یہ کہ زندہ چوہے نگل کر خودکشی کے الزام سے بھی اسے بری نہیں سمجھا جا سکتا۔ آج کل "جانسن" جیل خانہ کے ہسپتال میں ہو، جہاں اس کا آپریشن کرکے ساتوں زندہ نگلے ہوئے چوہے مُردہ صورت میں اس کے پیٹ کے اندر سے نکالے جا چکے ہیں۔ اگرچہ جانسن بقیدِ حیات ہو، مگر تن درستی کے بعد اسے اپنے جرم کی پاداش میں ابھی کچھ دنوں اور بندِ غم سے نجات نہیں ملے گی۔

مصنوعی ڈاکٹر اور مصنوعی نرس

امریکا کے بعض سائنسداں آج کل اس دُھن میں لگے ہیں کہ ایک ایسی مشین ایجاد کی جائے جو ڈاکٹر کی عدم موجودگی میں بالکل ڈاکٹر کی خدمات انجام دے سکے۔ نیز ایک مشین ایسی ہو جو نرس کی طرح ۲۴ گھنٹے ہسپتالوں میں کام کرتی رہے۔ چنانچہ "پالوکا لوڈیہ" کے ادارۂ طبی کے صدر ڈاکٹر "رسل لی" نے بتایا ہو کہ موجودہ دورِ ترقی میں برقیاتی طب اپنی شان دار کامیابیوں کے اعتبار سے بہت زیادہ قابل تحسین ہو، کیونکہ نیویارک ہسپتال میں "کارنل میڈیکل سینٹر" کے ڈاکٹروں نے ایک ایسی حساب والی مشین سے کام لینا شروع کردیا ہو جو غایت درجہ صحت کے ساتھ مریض کے مرض کی تشخیص کرلیتی ہو، لیکن ابھی تک اس مشین کی تصدیق کے لیے مریض کا لیبوریٹری میں طبی مُعائنہ کرانا ضروری سمجھا جاتا ہو۔



فوری تسکین
کے لئے
سُعالین زُود اَثر اور تسکین دہ ہے۔ منہ میں رکھتے ہی اس کے بخارات حلق کی خراش کو دور کرتے ہیں۔ یہ سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے اور کھانسی کو روکتی ہے۔
سُعالین
کھانسی، نزلہ اور زکام کی بہترین دوا۔
Sualin
ہمدرد
دہلی



سب ایک دوسرے
سے پوچھتے ہیں!
"کہیے مزاج کیسا ہے؟"
یہی وہ الفاظ ہیں جو ملاقات کے وقت سب سے پہلے زبان پر
آتے ہیں، مگر کیا سچ مچ اس کا جواب ہمیشہ درست اور خاطر خواہ
ہوتا ہے؟ - صحت کی طرف تھوڑی سی توجہ ہماری بہت سی عام
شکایات کا خاتمہ کر سکتی ہے۔
ماء اللحم کا استعمال خصوصاً اس موسم میں ہماری صحت اور توانائی کی
ضمانت ہے۔ جدید طبی تحقیق کی مدد سے اس کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچایا
اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔
ماءُ اللحم دو آتشہ
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی — کانپور — پٹنہ